心理视窗 4.0

透·视·现·代·人·的·软·心·理·问·题

◎房价还会上涨吗……

◎考试能通过吗……

◎退休后怎么生活……

◎我要是得了癌症怎么办……

◎老处于食物链底层怎么办……

[美] K.L. 吉尔科 P.S. 维加茨◆著

王 芳◆译

忧虑太多

来自专家的10个简易解决方案



心理视窗系列

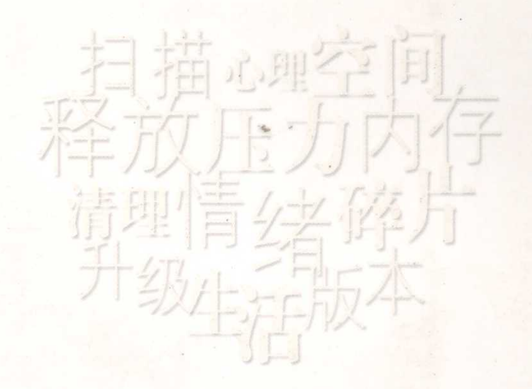
1.0 注意力不能集中

2.0 压力太大

3.0 焦虑缠身

4.0 忧虑太多

5.0 偏头痛又犯了





ISBN 978-7-03-020657-2

9 787030 206572 >

定 价: 14.80元

心理视窗系列

忧虑太多

10 SIMPLE SOLUTIONS TO WORRY

科学出版社

北京

需要本书的读者，请与北京清河6号信箱（邮编：100085）发行部联系，电话：010-62978181(总机)、010-82702660，传真：010-82702698，E-mail：tbd@bhp.com.cn。

图书在版编目（CIP）数据

忧虑太多／（美）吉尔科，（美）维加茨著；王芳译．一北京：科学出版社，2007.12

（心理视窗系列）

ISBN 978-7-03-020657-2

Ⅰ．忧...　Ⅱ．①吉...　②维...　③王...　Ⅲ．焦虑－防治　Ⅳ．R749.7

中国版本图书馆CIP数据核字（2007）第170655号

责任编辑：曾　华　任　洪／责任校对：马　君

责任印刷：天　时　　　／封面设计：赵　芳

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

http://www.sciencep.com

北京市天时印刷厂印刷

科学出版社发行　各地新华书店经销

*

2007年12月第　一　版　　开本：889×1194　1/32

2007年12月第一次印刷　　印张：4.875

定价：14.80元

■ 目录

简介

如果告诉大家你正在写一本有关忧虑的书，大家的反应几乎都一样："我需要一本！"这恰好就是你想听到的。这也说明当今世界忧虑是多么普遍。我们真的生活在一个忧虑的时代，时刻有着不祥的感觉，似乎危险就潜伏在每个角落里，就在日常生活中，而不仅仅是人们关注的具有新闻价值的重大危险事件。我们担心财务、健康、人际关系等问题。事实上，还不知道有多少要担心的事情发生！

也许我们的担忧是有道理的，但是如果你过度忧虑又无法控制它，那么你肯定知道后果有多严重。长期忧虑会带来以下问题：头疼、背疼、胃疼、失眠；与亲近的人关系变得疏远紧张，表现为爱争执、易怒、冷漠；工作效率低下，办事总是拖延。

值得庆幸的是，我们还有希望。这本书恰恰针对的就是过度忧虑的问题。这本书将运用认知行为疗法帮助过度忧虑的人消除忧虑。从书中你可以找到认知行为疗法中有关忧虑控制的简明指导。

尽管忧虑是一种顽疾，但是本书提出的方法疗效显著。对认知行为疗法或放松疗法与更为传统的治疗方法的比较发现，那些长期忧虑的人，在接受认知行为疗法或放松疗法后，得到了最大的好转。运用认知行为疗法中的忧虑曝光和接受不确定性，治疗长期忧虑确实颇有成效，我们已经运用它们帮助成百上千的患者学会了如何控制忧虑。

尽管认知行为疗法在过去的十几年里得到了快速的发展，但事实上，就算在我们行医的芝加哥这样的大城市里，它也没有得到广泛运用。我们写这本书就是为了弥合这样的缺口。希望有了这些方法，可以让无益型忧虑从大家的生活中消失。

■ 如何使用这本书

本书每章包括两个部分，第一部分介绍控制忧虑的方法，第二部分提供几种自助练习，这样你就可以运用这种方法去解决你面临的问题。如果你真的想学会如何控制忧虑，那么很有必要完成这些练习。战胜忧虑需要时间和努力，拿起一支笔和一张纸，就像我们的患者所做的那样，开始行动吧！行动才是关键所在！

除了完成这些自助练习外，如果遵从以下指导，你将收获更多。

- **随身携带这本书，忧虑袭来时，随时拿出来帮助自己解决问题。**
- **把这本书当做治疗的辅助手段，将自助练习同治疗结合在一起。如果你目前正在接受有关忧虑的治疗，那么运用本书介绍的方法将有助于加快你康复的进程。**
- **对自己的努力给与奖励。做出改变很困难，辛勤的努力理应获得回报。小到一块甜点，大到一次旅行，不论以什么方式奖励自己，为了战胜忧虑，这是理所当然的！**

在寻求控制忧虑的过程中，希望你是幸运儿。在实践中，我们亲眼目睹了控制忧虑的好处，看到许多患者又返快乐、幸福、平静、高效的生活。希望这本书也能给你带来同样的好处。

忧虑像毒蛇一样，潜伏
在你身边，伺机缠绕你。

第1章 了解忧虑



忧虑会影响你的思想、行为、感觉以及人际关系。

在了解忧虑的过程中，人们有时会感到困惑，因为这个过程具有挑战性，对心理学家和治疗专家来说，也是如此。

在这一章中，我们给忧虑下了明确的定义，解释了有益型忧虑和无益型忧虑的区别，描述了忧虑影响你的 4 种主要方式，这样就可以揭开忧虑神秘的面纱。我们还要向你介绍自我监控的方法，以帮助你了解并控制忧虑。

■ 忧虑是什么

令人惊讶的是，尽管忧虑是人们的普遍经历，但很难给忧虑下一个明确的定义，只是最近一段时期，研究者们才对忧虑有了清楚的了解。通过对过度忧虑患者进行密集研究，我们如今知道了忧虑的准确定义主要包括 3 个要素：未来倾向、大难临头感和基于语言的想法。

未来倾向

组成忧虑的第一要素是"未来倾向"。换句话说，如果你开始忧虑，你的注意力就会一直放在可能发生但还没有发生的事情上。这种观点看起来有些争议，你甚至可能不赞同。你可能会争辩说，你担心的事情马上就会发生。进一步观察即可揭示真相——忧虑就像是神秘莫测的占卜水晶球，让你对未来持有一种可怕的想法，这种想法一直折磨着你。

假设你正开车前去参加一个重要的会议，这时你突然发现车胎漏气了。你感到紧张、担忧。在你确定这就是目前让你忧虑的原因之前，你需要问自己：忧虑真的和轮胎漏气有关吗？也许你担心的只是轮胎漏气可能带来的影响。如果感到忧虑，你脑中肯定会一直涌现出它对未来的影响。你可能会想："补胎要花多少钱？这个重要的会议迟到了会怎么样？我会不会出车祸死掉？我的轮胎还安全吗？我是否不得不取消今晚的约会？"正如你所看到的，当忧虑袭来时，就算是轮胎漏气这样的小事，也会让你考虑到未来可能发生的灾难，给你带来痛苦。

大难临头感

只关注未来并没有完全抓住忧虑的本质，毕竟，如果对未来持有积极的态度也会让你看到希望，感到兴奋，正如你会期待一次让你放松的假期或令人激动的约会一样。

一旦出现了忧虑，你对未来就不会抱有希望，就不会有积极的态度。"大难临头感"是忧虑的另一要素。当你忧虑的时候，你对未来的看法就完全是负面的，而这种负面的对未来的灾难性暗示会让你误入歧途。

大卫是芝加哥的一名企业家，要说大难临头感，他就是一个例子。接受治疗时，他已经开始了第一次创业——开一家意大利冰激凌店。在芝加哥追求时尚和高消费的地区开这样的店一直是大卫的梦想。他对这个店投入了很多时间，也充满了幻想。当他在脑海中勾勒出这样的景象——在炎热的夏天，顾客纷至沓来，他迎接他们，并且为他们提供美味的冰激凌——时，他总是心潮澎湃，充满希望。

然而，随着时间的流逝，大卫不可避免地陷入了忧虑。以前的快乐和兴奋消失了，取而代之的是恐惧和担心。原因很简单：展望这个事业所带来的快乐不复存在，他忽然只关注未来可能出现的灾难性后果。他的脑海里整天萦绕着这样的负面想法："如果我失败了会怎么样？我不能再回去做以前的工作了，我的声誉会被毁掉，没有人会雇用我，我该如何支付我的账单？谁来支付儿子的大学学费？妻子会离开我，儿子会怨恨我，因为我不能为他们做什么。我会失去我的房子，我会变得一贫如洗、一文不值，我会成为大家的笑柄。我的人生完蛋了！"

从大卫这些让人眼花缭乱的忧虑中，你可以看到，他的思想符合忧虑三要素中的前两个：未来倾向和大难临头感。

基于语言的想法

忧虑的最后一个要素是偶然发现的。托玛斯·波尔科维奇是忧虑研究领域的先驱者。最早他是研究失眠症的。在对严重失眠者的研究中，他取得了有趣的突破。他发现严重失眠者的过度心理活动看起来类似忧虑。他还注意到这些思维活动主要由语言而不是由图像组成。通过对这些失眠者的研究，波尔科维奇假设：当人们感到忧虑时，他们主要是通过语言来思考的。他后来的研究证实了这个理论。

这项研究成了定义忧虑最后要素的基础——基于语言的想法。如果处于正常、放松的思维状态，我们一般会通过语言和图像来思考。然而，忧虑常常是伴着可怕的图像出现的，当语言快速涌入并且占据了思维时，那些图像大多都被掩盖了。下一次感到忧虑时，请留意自己的思想，你会注意到这一点。你的大脑在想些什么呢？你会察觉到内心的声音占据了统治地位。图像，不管是可怕的还是别的什么，都被排挤在外，包括你思考其他事情的能力。你的思维变成了单轨的独白，为你预测着灾难性的未来。

未来倾向、大难临头感、基于语言的想法是忧虑的三要素。波尔科维奇和他的同事在描述忧虑时，精简地做出了这样的总结："对自己谈论很多悲观的事情……就会担心它将来发生。"这样的描述抓住了忧虑的本质。

现在你已经了解了忧虑是什么，接下来让我们来看一看两种类型的忧虑：有益型忧虑和无益型忧虑。患者们时常发现，学会区分这两种忧虑很有益，做到这一点可以让他们认识到有益型忧虑的重要性，并且为控制无益型忧虑确定一个更为实际的目标。了解这两种类型忧虑的差别，对你来说有很大的帮助。

■ 有益型忧虑

并非所有的忧虑都是坏事。实际上，忧虑对我们的生存来说是极为重要的。在人类进步的过程中，那些担心下一顿饭的着落并采取行动获得更多食物的人就会活下来，而且可能比别人活得更好。做不到这些的人，很有可能饱受饥饿。同样的道理，忧虑可以帮助你解决生活中遇到的

问题，消除面临的威胁。例如，担心自己的健康会促使你做出一些积极的改变，比如戒烟或者是多锻炼身体。这些好处就是有益型忧虑带来的。有益型忧虑会帮助你解决生活中实际的、迫切的问题，如同提醒你即时支付过期的信用卡账单，或者提示你减少未来的实际威胁，就像饮食的合理可以降低心脏病的危险一样。总之，有益型忧虑强调的是实际的问题，会产生出清晰、具体的解决方案。

■ 无益型忧虑

本书提出的方法着重解决无益型忧虑带来的问题。有两个主要的因素使忧虑变得无益。

第一个因素是忧虑没有导致解决问题的行动。解决忧虑和压力的最好方法之一就是采取建设性的行动。忧虑是一种要么对抗要么逃走的反应，也就是当你面对危险时，你做出反应的内在心理状态，这有助于处理那些对你造成威胁的事情。不幸的是，有了无益型忧虑，一切就变得不可能。这些忧虑会让你不能动弹，阻碍你采取任何有效的行动。你无法采取具体的步骤解决真正的问题，反之你会陷入无益型忧虑的沼泽中。

让忧虑变得无益的第二个因素是过分关注不可能发生的事情，如过分关注飞机坠毁或恐怖主义。让我们面对现实：生活本来就具有危险性，每天我们都要面对很多危险，如果你把注意力转移到那些几率很小的威胁上，那么你会产生不必要的紧张和忧虑，这只会浪费你的时间和精力。更糟的是，基于这些恐惧，你可能会做出一些降低生活质量的决定，例如不敢坐飞机，因为害怕空难。飞机当然有可能坠毁，但统计数据表明，空难的几率非常小。不坐飞机您就会错失

飞行带来的方便和快捷，而这样做不过是为了避免几乎不可能出现的空难。了解有益型忧虑，可以促使你在生活中做出一些积极的改变，同时也会让你看到无益型忧虑具有强大的破坏性。

练习：忧虑对你是有益的吗

下一次遇到忧虑时，你要确定它是属于有益型的还是无益型的。你要拿出笔记本，清楚地描述你的忧虑。例如：你可以写“期末考试我可能通不过”。一旦明确了自己具体关注的问题，你就问问自己：

- 我所关注的是现实问题吗？
- 这个问题可以得到解决吗？
- 忧虑会促使我采取行动吗？
- 我是否正在寻找问题的解决方法？
- 我有没有就这些方法采取行动？

如果你的答案都是否定的，那么你的忧虑就可能是无益的，只会给你带来不必要的紧张和压力。

忧虑对你是有益的吗？



■ 忧虑的影响力

当你感到忧虑时，你的生活在各个方面都会受到影响，包括你的思想、行为、感受以及人际关系。为了更好地了解忧虑对你产生的影响，让我们来看一看以下这些方面：认知、行为、生理、人际关系。

■ 认知

忧虑的认知部分包括你感到忧虑时的想法。“认知”指的是想法。正如我们在忧虑的定义中所提到的，当你感到忧虑时，你想到的那些未来的、负面的、灾难性的景象控制了你的思想。例如，当一个人担忧自己的健康时，他可能会有这样的认知：“我要是得了癌症怎么办？我可能会死，会死得很可怕、很痛苦；我的家人会眼睁睁看着我日渐衰弱，那太可怕了！我无法忍受。医药费单据会让我破产，化疗让我恶心。如果我已经得了癌症该怎么办？我可能已经得了而自己还不知道，这太可怕了！我不能接受。”

■ 行为

“行为”指的是面对忧虑时你会做出什么样的反应。这些反应通常分两种。

第一种反应是采取某些行动尽量减少忧虑，要么向信任的朋友寻求安慰，要么强迫自己做一些事。例如：因为担心自己有病，所以经常上医院检查身体。

第二种反应就是回避。“回避”指的是远离忧虑或其原因，可能表现为对有压力的工作采取某些形式的拖延、避开和你有矛盾的朋友，或者因为害怕被解雇而避免直接和老板联系。

■ 生理

长期忧虑会使身体紧张，并且导致各种症状出现。常见的症状有肌肉紧张、注意力难以集中、不安、疲劳、失眠。此外，你可能还会注意到忧虑表现出的其他症状，如发抖、流汗、潮热、头晕、气短、恶心、腹泻、尿频等。

■ 人际关系

忧虑不仅会给你带来影响，还会破坏你的人际关系。美国忧虑失调协会 **2004** 年的一次调查强调了这个问题。在调查中发现，长期处于忧虑状态的人更有可能逃避社会现状，不愿意亲近伴侣。调查还发现，长期忧虑会带来更为频繁的争吵，造成工作上更多的失误。忧虑看起来对各种人际关系都带来了负面的影响。

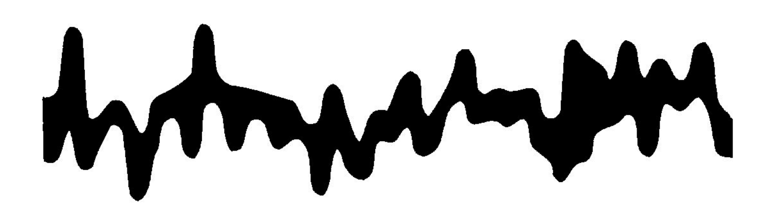
下面是忧虑对你的思想、行为、感受以及人际关系可能造成的影响：

- 认知：对未来产生悲观的、灾难性的想法。
- 行为：要么回避，要么采取强制性的行为。
- 生理：肌肉紧张、失眠、疲劳、不安、注意力难以集中。
- 人际关系：疏远他人，爱争吵，易怒，对人冷淡。

■ 了解你的忧虑

你对忧虑的定义有了清晰的了解，知道了有益型忧虑和无益型忧虑的区别，还知道了忧虑对你生活主要方面的影响，现在应该是你更好地了解自己的忧虑的时候了。当然，你可能很熟悉自己的忧虑，因为在长期忧虑以致失控的时候，你可能大多数时间都处于忧虑状态。不过，在对患者进行的研究中我们经常发现，他们对忧虑感到无所适从、困惑不已，然后又在忧虑课程速成班受益匪浅。毕竟，对敌人了解得越多，赢得胜利的机会就越多。

熟悉忧虑并重新控制忧虑的方法之一，就是密切监控。仅仅通过追踪忧虑，你就可以把一个迫在眉睫的问题变得更容易了解、更容易控制。接下来，我们会告诉你如何控制忧虑，以便你确切了解你所担忧的是什么，什么时候会产生这样的担忧。最终你将能够更好地控制忧虑。



■ 自我监控

追踪你的忧虑并且每天进行记录，这就是自我监控。自我监控是一种有效的方法，在认知行为疗法中，它的运用已经有很长历史了。自我监控已经成功地解决了很多问题，如它已被成功地运用到解决饮食混乱和强迫性头发拉扯问题上。在对忧虑的控制上，自我监控也是有用的方法。

自我监控有很多引人注目的方面，其中之一就是如何改变你的行为。如果你经常做某个动作，例如咬指甲，只要对这种过度的行为进行控制就可以减少你啃咬的次数。同样的道理，如果你不经常做某件事，例如锻炼，那么追踪一下自己运动的次数，就可以让你更多地去体育馆。自我监控被运用到长期忧虑上时，通常会减轻忧虑。

我们已经看到自我监控的显著效果。尼克是我们的患者之一，他是一名会计，已经被不可控制的长期忧虑折磨了好多年。大部分时间，尤其是在上班时间，他都感到忧虑和紧张。在治疗的第一阶段，我们建议他追踪自己在两个星期里的忧虑状况。两个星期后他来了，脸上露出了灿烂的笑容，感觉好多了，他微笑着说："你让我去追踪那些忧虑，就好像是把它们驱逐掉了！"对尼克来说，认真地监控自己的忧虑，使他对忧虑有了更强的控制感，而且，忧虑的时间大幅度减少了。

练习：监控忧虑

刚开始追踪忧虑时，你就要在笔记本上做记录。为了做好记录，你需要在一张纸上划分出3栏，在第一栏中记录你

所忧虑的事情；在第二栏中记录你什么时候会感到忧虑，包括日期和时间；在第三栏中记录你忧虑的程度。忧虑程度分为10级，1～10，10表示忧虑程度最高。

■ 自我监控的方法

自我监控如同这本书介绍的其他方法一样，虽然简单，但做起来并不容易。以下建议将使你的付出更加有效：

- 随身携带笔记本，随时记录你的忧虑。
- 不要想着“过一会儿再做记录”。当忧虑袭来时，马上进行记录，这样的自我监控才最有效。
- 描述忧虑时尽可能具体一些，避免模棱两可。“所有的事情都让我担忧”同“我只是感到紧张”是不一样的。
- 记下你所有的忧虑。完整、精确的自我监控对控制忧虑而言非常关键，原因有二：第一，除非每次忧虑来袭时你都能意识到，否则你改变不了什么；第二，如果信息有遗漏，那么你就很难找出忧虑的主题和类型。

■ 忧虑的共同主题

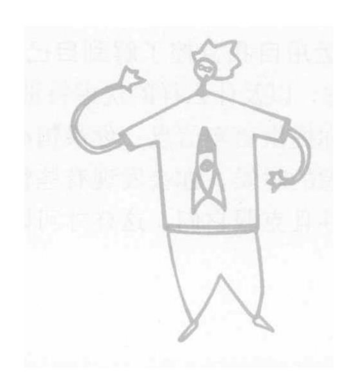
从表面上看，似乎总有无休无止的事情需要担忧。然而，在监控忧虑的时候，你可能会发现些有趣的事情，研究

者也有同感。事实证明，忧虑并不是像看起来的那样深不可测。反之，令人惊讶的是，忧虑有一些共同主题。人们最常担忧的事情有如下几种：

- 家庭。
- 健康。
- 财务。
- 人际关系。
- 工作或学校。

熟悉吗？在你追踪自己的忧虑时，你可能也发现了相似的地方。不可否认，这几个方面涵盖范围十分广泛。例如，财务方面你可能担心你的账单、股票市场、房子的价值，或者退休金。只要缩小它们，让它们更易于控制，你的忧虑也就淡化了。明确忧虑的主题是控制忧虑的关键。

自我监控有很多引人注目的方面，其中之一就是如何改变你的行为。



练习：你所忧虑的是什么

现在该轮到你找出自己的主题了。下面列出了有关忧虑的共同主题，回顾一下你的自我监控记录，再检查一下过去的这一个星期你所担忧的都是什么：

- 财务。
- 健康（自己）。
- 健康（别人）。
- 工作或学校。
- 人际关系。
- 家庭。
- 犯罪。
- 安全。
- 其他。

■ 找出核心忧虑

现在，你已经运用自我监控了解到自己在忧虑什么、什么时候会感到忧虑，以及什么样的忧虑特别让你心烦了。自我监控还可以为你提供更多信息：你最担心的是什么？当你监控自己的忧虑的时候，你会发现有些忧虑会重复出现，你要找出它们并且克服它们，这样才可以击败你最大的敌人。



练习：你的核心忧虑是什么

在追踪忧虑至少一星期之后，请计算一下你对每个主题感到忧虑的次数。你最常担心的是什么？健康、财务、人际关系，还是工作或家庭？一旦你确定了核心忧虑，就把它们列在笔记本上。

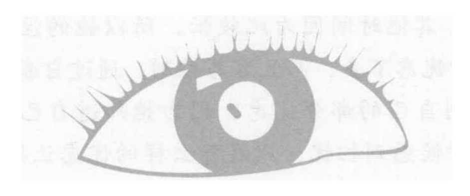
贝丝是一名研究生，她花了一个星期用这种方法来监控自己的忧虑。每天她都会记录自己忧虑的问题、忧虑的时间，以及忧虑的程度。通过自我监控，她了解到自己担心的主要有3个方面：财务、健康以及同母亲的关系。其中，最让她不安的是财务状况。

贝丝还发现，她的忧虑主要产生在安静的时段，例如在晚上或周末。其他时间因为比较忙，所以她的注意力容易分散，这时的忧虑不多，而且容易控制。通过自我监控，她逐渐能够控制自己的部分忧虑，因为她知道自己担心的是什么、什么时候感到担忧，以及什么样的忧虑让她最难受。这些信息在治疗的过程中非常有价值，有助于她做出一些实际的改变，以便更加有效地控制自己的忧虑。对你来说，通过这种方式收集数据也是非常有必要的。

■ 要点

- 忧虑包括主要基于语言而不是图像的、有倾向未来的、大难临头的想法。
- 忧虑可以是有益的，也可以是无益的。有益型忧虑可以让你采取直接的行动解决问题，并且降低对未来的威胁；无益型忧虑让你无从思考，妨碍你解决问题。
- 忧虑会影响你的思想、行为、感觉以及人际关系。
- 自我监控，即每天针对自己的忧虑进行精确记录，可以有效地帮助你控制忧虑。
- 为了监控忧虑，你需要追踪你所忧虑的问题——什么时候感到忧虑，以及感到忧虑的程度。

人们一般会担心一些特定的主题，包括财务、健康、家庭、人际关系以及安全。运用自我监控记录可以确定你最常担心的事情，即确定你的核心忧虑。



运用自我监控确定你的核心忧虑。

第2章

下定决心

你是否真的下定决心要控制忧虑？在回答问题之前，了解需要做什么来克服忧虑很重要。在本章我们会提供必要的信息，确定你是否已经下定决心要消除生活中过多的忧虑。本章将描述改变的过程，帮助你区分忧虑的代价和益处。忧虑过少也有弊端，我们将要在此讨论控制忧虑的利与弊。

下定决心是最重要的一步。决心改变并坚持不懈才会成功。

■ 变化的魅力

当你积极减少生活中忧虑出现的次数时，了解控制忧虑的几个关键点很重要。首先请记住：控制忧虑是一种技巧，学习它的过程，类似你学习其他技巧。例如你学开车，刚开始会感到陌生，无所适从。突然要控制以前从来没有控制过的事情，看起来不太可能。你既要踩油门、开方向指示灯、看镜子、变速、驾驶，又要避免撞车，这一切都要同时去做！像所有的新手一样，你也会犯一些错误，比如没看到停车标志就直接冲过去了，或者在红灯亮起来的时候还不停车。谁会忘记第一次交通事故的罚单呢？但在驾驶了无数个小时之后，驾车几乎就成了你的第二天性。控制忧虑同学习驾车很相似：起初，控制的技巧让人觉得有些难，不同寻常，你甚至会觉得有压力，但只要坚持不懈地练习，控制忧虑很快也会成为你的第二天性。

学习控制忧虑，就像学习其他技巧一样需要花时间并付出努力。如果你拿出时间有规律地练习，那么掌握控制忧虑的方法就会让你受益匪浅。我们已经看到坚持不懈的努力带来的成果：患者们疗效显著！

在你运用本书提供的方法取得进步时，你会发现，个人成长的道路充满了坎坷。一旦付出辛勤的努力，毫无疑问你就会取得进步。不过，尽管你全力以赴，但也会有那么几天，你无法控制自己的忧虑，那是很自然的。你正在学习新的技巧，在学习的过程中，既会经历成功，也会遭遇挫折。

我们有一位患者名叫埃伦，她在学习控制忧虑过程中的起伏就是很好的例子。通过努力，她在控制忧虑方面取得了相当大的进步。事实上，她做得很好，所以在治疗快结束时，她自己都很奇怪：为何以前在一件小事上会有那么多的忧虑？忧虑的黑云从她生活中褪去了，取而代之的是明媚的阳光。

然而，在她后来的生活中，忧虑又不可避免地重新出现了。她没有把这些挑战看成挫折，也没有感到沮丧和失望，她把它们看成是进一步锻炼自己的黄金机遇。在富有挑战性的形势下，她运用了自己学会的新技巧，这次，新技巧在控制忧虑方面效果很好。结果，忧虑困扰她的次数变少了，出现的时间间隔变长了。

■ 现实的目标

要成功地改变你的生活，另一个重要方面，就是设定现实的、可达成的目标。很多来接受治疗的患者都怀着这样的目标：消除忧虑。你在读这本书时也可能怀有这样的目标。像很多患者一样，你对成功的定义也是不再感到忧虑。如果忧虑已经给你带来太多的负面影响，那么你产生这样的想法和感受是可以理解的。

不幸的是，完全消灭忧虑是不现实的，最终你会走向失败，因为那是不可达成的目标。事实上，有忧虑的生活才

是现实生活，只有当忧虑长期持续、不可控制以及没有益处时，才会形成问题。这也就是为何我们要强调：设定的目标应该是控制无益型忧虑，而不是消除所有的忧虑。

练习：设定目标

在读完这本书并完成这些练习时，你希望达成什么样的目标？也许你想针对某些具体事情学会控制忧虑，也许你想学会一些通用的方法去控制忧虑，也许你想掌握一些具体的技巧，如放松、自主性沟通，那么，从现在开始，把你希望达成的目标写在笔记本上。

■ 现实的期望

当你了解了改变的过程，设定了清晰、合理的目标后，有关改变的预期也很重要。问问自己，你期望在控制忧虑方面如何做得更好？也许你会想，只是读一读这本书感觉就会好一些，不过那没有用。你光是读一读锻炼的书不会拥有好身材，同样的道理，光是读一读控制忧虑的书而不去完成练习，也不会对你有任何帮助。

一些患者认为，偶尔试一试这本书中的练习，就可以达到目标，很不幸，这样的做法最有可能失败，因为过多的忧虑是一种慢性疾病，需要花费一些时间并付出艰苦的努力才能控制住。改变不是一蹴而就的，掌握必要的控制忧虑的技巧需要坚持不懈地练习。

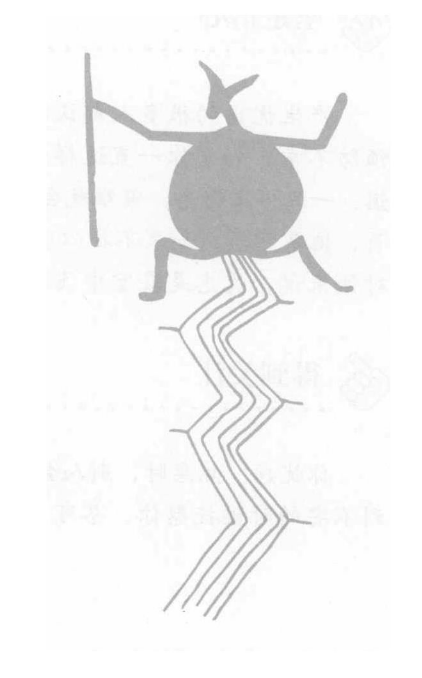
在同特别顽固的忧虑进行抗争的时候，你可能会遭遇挫折。但是，也有令人振奋的时候。我们的患者，当然还有

我们，感到最快乐的时候，就是成功地控制了忧虑的时候。那时患者会喜笑颜开地说："过去我真的是太忧虑了，但是从今往后不会了。"

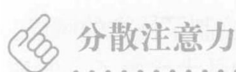
■ 忧虑的代价和益处

要获得平静和快乐，列出忧虑的代价和益处是非常重要的一步。做好这一点后，你可以为自己是否需要控制忧虑做出明智的选择。

我们先谈谈忧虑的代价。过多的忧虑需要付出代价，常见的问题有易怒、人际关系紧张、无法放松、无法享受生活、越来越多地使用药物或喝酒、缺乏积极性。你可能有过其中的部分或全部经历。回想过去的几个月，你为忧虑都付出了什么样的代价？

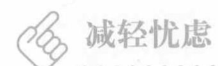


接下来我们来谈谈忧虑的益处。不管你信不信，忧虑实际上会给你带来一些益处。人们时常不能坚持做一些事情，除非可以从中受益。在你想要改变现状之前，了解忧虑会给你带来的益处很重要。以下是忧虑会带来的一些益处。



分散注意力

忧虑会分散你的注意力，让你不去注意干扰你的事情，如忽略不愉快的婚姻、不喜欢的工作。



减轻忧虑

具有讽刺意味的是，忧虑可以掩盖令人痛苦的图像和想法，从而一定程度地减轻你的忧虑。就算在忧虑的时候，你依然忧心忡忡，但不会感受到强烈的恐慌——那些隐藏在心灵深处的恐怖。

坚定信心

产生忧虑的很多人都认为，忧虑可以保护他们，可以预防不幸。如果你一直这样认为，那么你会产生这样的恐惧：一旦停止忧虑，灾难就会发生。例如：巴德是一名飞行员，他常常想，如果不担心坠机，飞机可能就真的会坠毁。对他来说，忧虑是在空中飞行的定心丸。

得到关注

你忧虑、焦急时，别人会给你一些安抚。他们会在你感到不安的时候抚慰你，尽可能让你开心起来。

避免不愉快事情的发生

忧虑可能会让你放弃自己不想做的事情。你没有找到充分的理由放弃这些事情，不过你找到了一个好借口——忧虑。

控制别人

你可能会用自己的忧虑去控制别人的行为。例如：女儿不在身边让你感到不安，她要去旅行时，你对她说你会非常担心，而这会迫使她取消旅行计划。

做好准备

也许你总在担心一些事情，那就为它们做好思想准备吧，万一它们真的发生了，你也就不会那么难受了。例如：琼总是担心她的丈夫会离开她，尽管他们感情很好。她认为如果现在往坏处想，那么一旦她的丈夫真的离开了，她也能挺住。

解决问题

忧虑实际上能帮助你更有效地解决问题。如果一点忧虑也没有，那么生活中的好多难题还不好对付呢。

不付出忧虑的代价，你就无法得到忧虑的益处；想得到忧虑的益处，你就必须忧虑。不过，一旦你从忧虑中解脱出来了，你是不会再想回去的。

练习：做一个代价／益处分析

在笔记本某页的中间画一条线，一边列出忧虑需要付出的代价，另一边列出它的益处，尽可能多列一些。现在一行一行看，互相比较，哪一边占优势呢？代价大于益处还是小于益处？这有助于你判断忧虑带来的是好处多还是坏处多。

■ 控制忧虑的利与弊

让我们来假设一下，通过对代价和益处的分析，你已经看出忧虑需要付出的代价比它带来的好处多，你想控制忧虑。在某些方面，益处常常是代价的反面，有付出才有收获。多陪陪家人和朋友，你感到更放松，怒气相对少了，但你需要付出时间。控制忧虑还会带来其他好处，包括更自信、更积极、更健康、更平静、更好的精神状态以及更多的快乐和幸福。

当然，改变也会遇到障碍，投入时间和精力阅读这本书并完成练习，就是一大障碍。有些练习，如第 3 章提到的放松技巧或第 4 章提到的认知疗法，都需要每天至少花 20～30 分钟时间，才能取得最大的成效。

另外一个障碍就是有些练习，特别是第 5 章和第 9 章的练习，可能暂时会让你感到越发忧虑。虽然它们的目的是减轻你的忧虑，但因为要对抗你所惧怕的事情，所以在刚开始解决问题时，你会感到更加沮丧。

练习：回顾控制忧虑的利与弊

在笔记本某页的中间画一条线，列出学习控制忧虑的利与弊。想想所有的好处和障碍，然后回顾每一项。问自己：是学习控制忧虑的好处多呢，还是坏处多？

■ 决心改变

本章一开始，我们就问你是否已下定决心要控制忧虑。现在你已经更好地了解到，你是可以改变的，同时对现实也怀着更多的期望。在分析了控制忧虑的利与弊之后，你是否已经确定控制忧虑就是你要实现的目标？如果的确如此，那么现在就下定决心吧。以下是一个契约，代表你控制忧虑的决心。

练习：和自己签署契约

在笔记本上抄下这份契约："我决心控制忧虑，我知道，这需要花时间和精力，因此，我要按时完成这本书的练习。我已经看到，我的忧虑让我付出的代价超过了我获得的好处，所以我决心控制和减轻忧虑。"抄完契约后写下日期。当你感到目标有些模糊时，请回顾这份契约，同时看看你列出的控制忧虑需要付出的代价以及获得的好处。你还可以和生活中支持你的人分享这一切，公开你的决心。

要点

- 坚持不懈是控制忧虑的关键。改变不是一蹴而就的，需要长期坚持。
- 不可控的长期忧虑，在很多方面都给人们带来了负面影响。应该了解忧虑给你带来的得与失。在决心改变之前，确信你已经仔细考虑过忧虑的代价和益处。
- 列出控制忧虑的利与弊有助于你确定是否真的需要改变。

一旦决心改变，你就得投入成功所需的时间和精力。和自己签署契约吧，表明你想要努力控制忧虑的决心。

一旦决心改变，你就得投入成功所需的时间和精力。



第3章

学会放松

忧虑的人从自己的经历中了解到，不可控的长期忧虑会给他们的身体带来不适，如果置之不理，就能造成以下症状：疲劳、头疼、肌肉紧张、发抖、易怒、流汗、潮热、头晕、气短、失眠、恶心、腹泻、尿频。

这些症状看起来毫无关联，但它们都来自同一种原因：神经系统长期处于唤醒状态。在本章中，我们会讲述神经系统如何工作，并告诉你 4 种对抗慢性神经系统唤醒的方法。只要坚持练习这些方法，你的情绪就能从紧张和易怒状态转到平静和舒缓。

■ 两个神经系统

在着手进行定期练习之前，应该了解你的神经系统是如何工作的，更确切地说，是应该了解你的两个神经系统是如何工作的，这很重要。你看，你有两个神经系统。就像汽车一样，你的身体既有加速器，又有刹车器。

加速器就是交感神经系统。在忧虑的时候，它会加快转速，使你的身体立刻进入行动状态，使你心跳加速，呼吸加快，血压升高，嘴唇发干，使你的血液从消化系统流入肌肉。人类的进化使我们有了这样的反应，这有助于我们在危险的环境中生存下来。没有它，人类想要长期生存是不可能的。

刹车器就是自主神经系统。当自主神经系统工作时，它会让身体的运转缓慢下来，心率和呼吸会慢下来，血压会下降，肌肉会放松，消化系统工作正常。自主神经系统工作的时候，你会很放松或者会入睡。与交感神经系统引起的反应相比，有人称这是“休息和消化”。

如果长期遭受忧虑的折磨，那么相当于你大部分时间

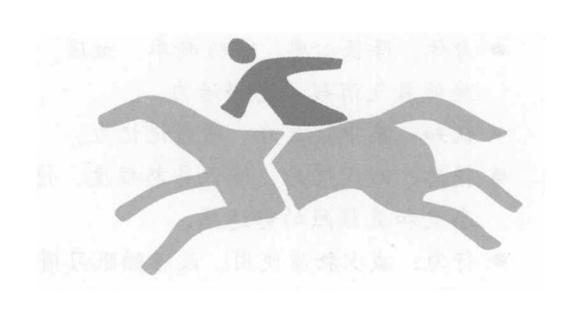
都踩在加油踏板上，而刹车器（自主神经系统）并没有发挥太大的作用。你已经很善于给自己加速，但你减速的能力下降了。本章提到的方法将有助于你恢复减速的能力，使你再次放松下来。

■ 放松

为了学会如何放松，你需要掌握一些具体的方法。为了达成一种深层次的放松状态，你将学到 **4** 种方法：

- **渐进性肌肉放松。**
- **横膈膜呼吸。**
- **意象导引。**
- **冥想。**

你已经很善于给自己加速，
但你减速的能力下降了。



■ 放松是一种技巧

获得深层次放松状态是一种需要不断实践的技巧。把放松看做一种技巧，看起来有些不寻常，毕竟，放松不像是一种需要练习的事情。不过，如果你的忧虑过于频繁，你就会发现，想放松是很难的。事实上，当你努力放松时，你会感到很沮丧，因为你总是很激动、很紧张。以前让你放松的一些事情，例如园艺、阅读，都不再能为你带来宁静了，反之，你总是感到忧虑、焦躁，甚至晚上入睡也变得很困难，因为你要花越来越长的时间放松下来。

出现这些变化，是因为放松需要技巧，长期的忧虑吞噬了这种技巧。请定期练习以下方法，你将学会放松，再次让自己平静下来。

■ 定期放松的好处

练习放松有很多好处，已经得到证实的有以下几方面：

- 身体：降低心率、呼吸频率、血压，减缓肌肉紧张，降低氧气消耗，增强活力。
- 认知：集中注意力，增强记忆力。
- 情感：减少忧虑，降低易怒程度，使你有更积极的态度和更强烈的舒适感。
- 行为：减少物质使用，改善睡眠习惯，提高积极性。
- 健康：减少紧张造成的头疼，减少其他疼痛，减少胃肠病症。

■ 放松方式的选择

如果长期忧虑给你造成了某种烦人的病症，那么你可以针对它选择放松方法，以毒攻毒。打个比方说，你患的是慢性肌肉紧张，导致头疼、脖子疼、后背下部疼痛，那么你可以从渐进性肌肉放松练习开始，因为这种方法主要针对肌肉紧张。

同样的道理，如果你呼吸困难并且出现一些忧虑症状(如头晕、胸口疼、疲乏等)，那么，横膈膜呼吸也许对你会比较好。下表为你选择放松方式提供了一些建议。事实上，当你和忧虑抗争的时候，任何放松方式都需要定期练习，这样才会有效。

表 3–1 所示是我们在练习中经常用到的 4 种方法。只要定期练习，每一种方法都能帮助你获得深层次放松。

表 3-1　放松的作用

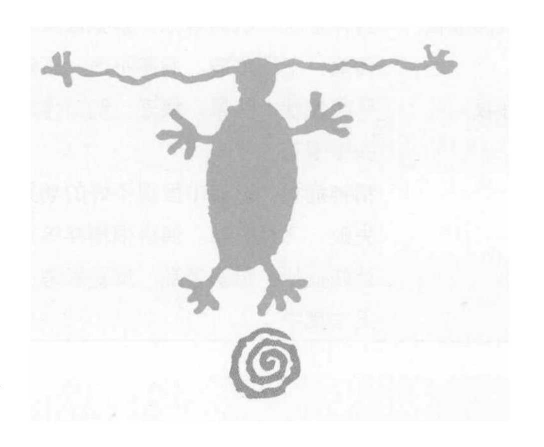
放松方式	针对症状
渐进性肌肉放松	身体症状：肌肉紧张、紧张性头疼、脖子疼痛、下巴疼痛、肩膀不适、不安、失眠
横膈膜呼吸	呼吸症状：头晕、疲乏、胸口疼痛或憋闷、头昏眼花
冥想	精神症状：脑海中呈现不好的场景（考试失败、飞机失事、演讲很糟糕等）
意象导引	认知症状：想法紊乱、反复思考、注意力无法集中

■ 渐进性肌肉放松

1929年，埃德蒙·杰科伯森在《渐进性放松》一书中描述了一种可以达到深层次平静状态的方法，他把这种方法命名为渐进性肌肉放松。它通过缓和让你的交感神经系统处于快速运转状态的慢性肌肉紧张，使你的身体达到深层次放松状态。这是杰科伯森研究出来的专门对抗忧虑的方法。杰科伯森认为，忧虑和放松是自相矛盾的，两者不可同时存在，因此，自发地达到放松状态可以驱逐一个人经历的任何忧虑。

在练习渐进性肌肉放松之前，有必要花点时间检查一下自己的身体。什么地方感到紧张？下巴、脖子，还是肩膀？在你的笔记本上记下你注意到的紧张部位，然后在练习渐进性肌肉放松时特别留意这些部位。

如果长期忧虑给你造成了某种烦人的病症，那么你可以针对它选择放松方法，以毒攻毒。



■ 渐进性肌肉放松指导

以下指导基于杰科伯森的方法，每一步都指出了如何拉紧、放松肌肉。在开始渐进性肌肉放松之前，确信自己处于舒适的位置，不会有其他事情分散你的注意力。练习以下渐进性肌肉放松步骤时，每一次拉紧都要持续10秒钟，然后尽可能放松20秒钟，接下来再进入下一次拉紧。在每个阶段，都要达到紧张状态和松弛状态，仔细体会这两种状态的区别。

（1）背靠在舒适的地方。

（2）手握拳，肘弯曲，手腕向内弯曲，拉紧肱二头肌。然后放松，让手、前臂、后臂依次放松下来。仔细体会紧张和放松之间的区别。

（3）膝盖略弯曲，双腿抬高15厘米，向膝盖方向勾起脚，感受小腿和大腿的紧张，然后慢慢放下双腿，放松小腿和大腿的肌肉。注意紧张和放松两种状态之间的区别。

（4）收腹，挺胸，使腹部肌肉紧张。然后松懈下来，放松腹部肌肉，集中感受紧张和放松两种状态之间的区别。

（5）深深吸一口气，感受胸部肌肉和胸腔肉的紧张，然后呼气，感受肌肉的放松，注意紧张和放松两种状态之间的区别。重复两次。

（6）弓起背，感受脊柱上肌肉的紧张，然后慢慢恢复原状，完全放松背部。体会背部肌肉在紧张和放松两种状态时的区别。（如果你的背不好，你就跳过这个步骤。）

（7）把两块肩胛骨向后拉，尽力把它们拉向后背中央，然后完全放松，感受紧张和放松两种状态之间的区别。

（8）耸肩，集中感受肩部和脖子的紧张感，然后让你的肩膀完全放下来，集中感受脖子和肩部的放松感。

(9) 尽可能抬高眉毛，让前额皱起来。注意前额肌肉的紧张感，然后放松肌肉，集中感受放松。

(10) 皱眉头，感受眼睛上方肌肉的紧张，然后放松肌肉，集中感受放松。

(11) 紧紧闭上眼睛，感受眼睛周围肌肉的紧张，然后松开肌肉，完全放松。

(12) 释放出体内残留的紧张，慢慢做深呼吸，反复几分钟即可。

渐进性肌肉放松练习，大概20～30分钟就可完成。其实你可以把上述指导录下来，练习时听着录音机。录音时，你的声音要平静、缓慢，每次到了该紧张的时候，留10秒钟，到了该放松的时候，留20秒钟。

每天做一次这样的练习有助于你获得完全的宁静感，减少紧张感和忧虑感，与忧虑有关的身体病症，如头疼、脖子疼也会越来越少。没有感到完全放松也不要太担心，就像任何技巧一样，渐进性肌肉放松也需要花时间才能掌握。在笔记本上记下每天的练习，注明你的放松程度，共分10个等级，1表示非常紧张，10表示非常放松。你会发现，这样做对你很有帮助。

■ 横膈膜呼吸

长期忧虑会改变你自然的呼吸模式，导致不良的呼吸习惯。忧虑带来的紧张会把你的呼吸器官从横膈膜（呼吸的自然源头）转向胸腔，这就是众所周知的胸腔呼吸。这样的呼吸浅短而急促。

人类本身的构造，不适合把气吸进胸腔。要想了解我们的呼吸，看看婴儿睡觉的样子吧！腹部轻柔地、慢慢地、

有规律地膨胀和收缩，胸腔只不过动了一点点。注意，呼吸的根源在于肚子，主要位于腹部，这就是所谓的横膈膜呼吸。

大多数人早已失去了横膈膜呼吸的能力。只有经过训练的歌唱家才能像婴儿那样运用横膈膜呼吸。你可以测试你的呼吸类型：把一只手放在胸部，把另一只手放在下腹部，做几次呼吸。哪只手在动？如果放在胸口的手动得多，那就表明你是用胸腔呼吸的。

你是使用胸腔呼吸，还是横膈膜呼吸？



■ 换气过度综合征

胸腔呼吸常常导致换气过度。换气过度并不总是显而易见的，事实上，它表现得很轻微，甚至察觉不到。“换气过度”的简单定义是，吸入的氧气超出了身体所需。

例如，你坐在书桌前，正在用电脑工作，你身体需要的氧气很少，但如果你觉得紧张和忧虑，呼吸就会过快，就变成了快速吸入、不完全呼出。这时候，你吸入的氧气会超过呼出的二氧化碳。结果，相对于你血液中的氧气的水平，二氧化碳的水平降低了。换气过度导致的这种改变，引发了一系列身体病症，包括：

- 口干。
- 疲乏。
- 头晕。
- 气短。
- 感觉麻痹或刺痛。
- 胸口疼痛或敏感，一碰就疼。
- 悸动，心跳紊乱。
- 感到忧虑或紧张。
- 时常叹气或打呵欠。

■ 横膈膜呼吸指导

均匀的、有控制的横膈膜呼吸，可以抵制换气过度和胸腔呼吸造成的不利影响。以下是练习横膈膜呼吸的步骤：

（1）以一个舒适的姿势躺下。

（2）感受一下身上有什么地方感到紧张，放松紧张的肌肉。

（3）把注意力转向呼吸。

（4）一只手放在胸部，另一只手放在腹部，最好是下腹部。

（5）用鼻子呼吸。

（6）尽量把呼吸的地方从胸部转移到腹部，胸腔应该保持平静，每次呼吸时，腹部应该轻缓地膨胀和收缩，就像气球一样。

（7）数到三时，吸气，再数到三时，呼气，让呼吸速度慢下来。

（8）继续练习10分钟。

如果用腹部呼吸有困难，那么你可以放一本书在腹部，每次呼吸时上下移动它。在练习过程中，你要缓慢、平稳地呼吸，要抵制住喘气、打呵欠、过多吸气的想法。一旦你让呼吸慢下来，并且使用了横膈膜，你就会感觉呼吸变得轻松和放松了。

在你感到忧虑的时候，随时可以把手放在腹部，运用这种技巧让呼吸转向横膈膜，数到三时吸气，再数到三时呼气，让呼吸速度慢下来。

■ 意象导引

在你感到忧虑的时候，脑海中也许会充满灾难性的想法：失去了工作，熊熊烈火吞没了你的家，等等。这时，肾上腺素流过你的静脉，使你的脉搏加快，呼吸变得急促。结果，你感到忧愁、紧张。

意象导引能够对抗那些让你不安的想法和影像。它用大脑中的眼睛让你安静下来，而不是惊吓你。正如设想灾难会造成忧虑一样，勾勒平静、放松的场景，会逐渐带来平静的感觉，压制长期忧虑带来的负面影响。

■ 意象导引指导

意象导引的练习，既不能匆忙，也不能被打断，你要提前计划好。练习需要30分钟，要集中精力，选择一个不被打搅的安静场所。在练习时，请遵循以下步骤：

（1）以一个舒适的姿势躺下。

（2）放慢呼吸。

（3）感受一下身上还有什么地方肌肉紧张，放松紧张的肌肉。

（4）在活灵活现地勾勒出以下文字表达的场景时，请平静、缓慢地呼吸。

（5）一切结束后，闭上双眼，静静地放松几分钟。

为了让练习更加有效，你可以把下面的文章用录音机录下来，读的时候声音要平静，语速要缓慢，要流出足够的

空白时间让自己发挥想象力。以后在进行影像练习的过程中，打开录音机，指导你的想象。

设想你正沿着海滩走去。太阳高高地挂在蓝蓝的天空中，金光四射。阳光很温暖又很舒服，你感觉到咸咸的微风清凉地拂过你的肌肤。海水呈深蓝色，浪花轻柔地涌过来。在你漫步的时候，有沙子钻进你的脚趾间，你的忧虑被远远地抛在了后面。你感觉到洒在皮肤上的温暖的阳光，这让你感到平静。沿着沙滩走下去，你来到了一个舒适、安静的地方，你决定躺下来。

你在一块毯子上躺了下来，展开四肢，倾听着浪花涌向海岸。你的呼吸慢慢和海浪的节奏保持一致，头顶上方的太阳一直温暖着你的肌肤。你重点感受脚上的温暖，感觉到双脚很舒适。呼吸逐渐加深，变慢。阳光的温暖在你的腿上蔓延，开始是小腿，然后是大腿，再到臀部。现在你的两条腿都很舒适、很温暖、很放松。浪花的声音轻柔地涌过来又退回去，来来回回，进一步抚慰着你。

现在你的呼吸加深了，变慢了，你觉得平静、放松。柔和的阳光从双腿移向腹部。你感觉胃部的肌肉因为阳光的温暖放松下来了，变得平和、松弛。在你的胃部随着海浪不时上下起伏时，你的肌肤也感受到了温暖。

阳光的温暖继续在你身上蔓延，从胃部向上移，移到了你的胸腔，使你放松和平静。你的腿、胃部、胸部感到温暖、放松，呼吸舒缓。

温暖向你的手指移去，你的手指开始放松，这种感觉穿过双手来到前臂和肱二头肌。你的胳膊变得沉重，当阳光的温暖穿过肌肉时，肌肉也随之放松下来。然后，呼吸也越来越慢。

阳光的温暖移到了你的肩膀和脖子上。当你放松下来时，你感到很舒适，阳光轻柔地洒在你身上。从脚趾头到肩

膀，你的肌肉是那么舒适、放松，温暖的阳光把你带进了一种完全放松的状态。

放松感继续移向身体的其余部分，来到了你脸上。你感觉脸部肌肉松弛下来，你的表情变得非常平和，皮肤上的毛孔都张开了。阳光柔和地温暖着你的脸，扫去了你所有的紧张。你感觉非常平静，你完全放松了。

现在轻松地呼吸，只需要享受彻底放松的感觉。注意你感觉到的是何等的温暖，它使你昏昏欲睡。此刻你是多么平静，多么放松！你晒着太阳，金色的阳光覆盖了你的肌肤，把舒适的温暖传给了你，让你平静下来。你完全放松了。

用其他意象导引的文章也可以。你还可以在书店买到各种录有意象导引文章的录音带或CD。

■ 冥想

冥想的历史可以追溯到人类开始记录历史的时候，也许还能更早。这就是说，人们寻求内心的平静和放松由来已久。最初，它是一种精神上的练习，经过几个世纪的演化，逐渐成了全世界都在练习的放松技巧。

冥想的主要目的是平静地思考并关注当前。这正好与长期忧虑者典型的精神状态完全相反。忧虑者的想法通常都非常活跃，并且充满对未来的恐惧。平静你的思绪、强调现在会让你的身体释放出不必要的紧张，减少你的不安和忧虑，使你的内心得以平静。

■ 冥想指导

以下是有关冥想的简单易行的指导：

（1）找一处不会受到干扰的安静的地方。

（2）以一种舒服的姿势坐下。

（3）选一个中性的词，集中注意力关注这个词，例如“一”或“三”，这个词就是你的念词。

（4）注意你的呼吸。

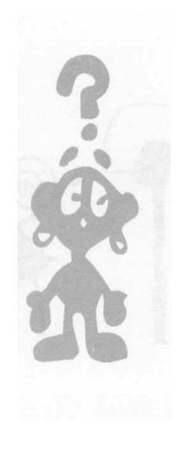
（5）每次呼气的时候默默念你的念词。

（6）当杂念出现时，要让它们走开，让注意力重新回到你的念词上。

（7）重复大约 10～20 分钟。

只要在冥想期间保持顺从的态度，放松的感觉就会自然出现。同其他放松技巧一样，要想获得冥想带来的所有益处，就必须进行定期练习，每天练习一次或两次。

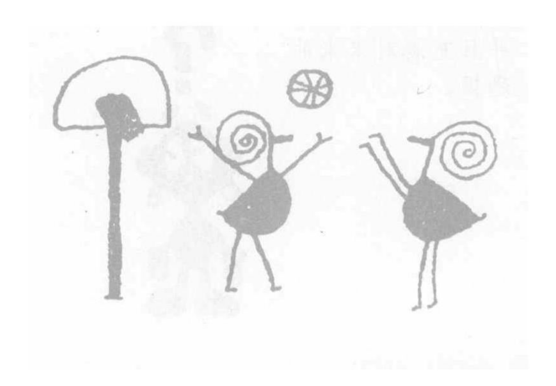
忧虑者的想法通常都非常活跃，并且充满对未来的恐惧。



■ 要点

- 你的神经系统包括加速器（交感神经系统）和刹车器（自主神经系统）。如果你忧虑的事情太多，就会带来各种令人不愉快的病症。
- 放松技巧，如渐进性肌肉放松、横膈膜呼吸、意象导引、冥想，可以激活你身上的刹车装置，舒缓你的神经系统，对抗长期紧张带来的负面影响。
- 放松是一种技巧，坚持练习可以提高你驱逐忧虑的能力，使你平静下来。每天花20～30分钟练习就会受益匪浅。
- 探索，找出对你最有效的方法，试着治愈你的症状。

在进行放松练习期间，要保持一种顺从的态度。在努力放松的过程中，你越是态度强硬，效果就越差。



第4章

转变思想

造成忧虑的，并非是一个人所处的环境，而是他扭曲的思想。



在第3章大家已经学到一些独特的应对忧虑所产生的生理唤醒现象的技巧。本章关注的是思想在导致忧虑和紧张的过程中所扮演的角色。我们将向大家介绍想法和感觉之间的关系，以及心理扭曲在思维过程中所起的作用。我们还要教大家一些独特的想法对抗并矫正自己的观点。

■ 认知疗法的发展

20世纪60年代，精神病学家亚伦·贝克和心理学家亚伯·艾里斯经过各自独立的研究，创建了一种新型的缓解心理不适的治疗模式。他们并不认可心理分析流派将问题看做是无意识行为结果的观点，而是找到一种崭新的方式来治疗心理疾病。

在研究这些新理论的过程中，他们发现了具有革命性意义的两点。

首先，忧虑的根源根本就不是无意识的。通过临床观察和研究发现，决定感觉的正是想法，并非是内在矛盾在

意识之外施加的影响。这种想法决定情绪的理论，被贝克称为“认知模式”。

其次，扭曲的想法造成了忧虑。贝克发现，那些情绪忧虑的人，经常有扭曲的想法，换句话说，诸如忧虑或抑郁等消极感觉，经常来自他们对周围世界的错误理解。

例如，有一个人对参加大会感到忧虑，她觉得每个人都在对她评头论足，尽管这种想法缺乏根据。事实上，她甚至可能把那些积极的信号，如微笑、笑声，都看成是别人正在取笑她。结果，她会感到忧虑、紧张，从而远离人群。

从这个例子中你会发现，造成她忧虑的，并非是她所处的环境，而是她自己扭曲的思想。

基于这种有关忧虑情绪的新理论，贝克研究出了一些用来在临床实践中检测这些理论的具有创新意义的治疗干预法。在运用这些治疗方法的过程中，他发现，纠正这些扭曲的想法，用那些更理性、更现实的想法来取而代之，可以很大程度地改变人们的感觉。这也更加坚定了他的观点，即扭曲的思想是坏情绪的根源。后来的许多研究者都在探讨这种疗法对治疗诸如抑郁、惊恐发作和忧虑等各种问题的有效性，他们的研究也进一步证实了贝克的理论。

贝克这种以纠正扭曲的想法和信念为目标的治疗法，就是大家所熟知的认知疗法。认知治疗学家们的论著是本章的依据。

练习：描绘柠檬

通过完成以下练习，你可以亲自检验想法对情绪的影响。

闭上双眼，想象一个黄灿灿的柠檬被切成两半，放在一个洁白的盘子中。你看到柠檬汁流了出来，也闻到了那股新鲜的柠檬味。再想象，你拿起其中的一半，轻轻挤压它，张开嘴咬了一口。你开始品尝柠檬汁的味道。当你的味蕾

触到那股酸酸的果汁时，你的舌头也尝到了这种味道。

现在，你的身体发生了什么变化？是不是嘴里已经溢满口水？这正是你的身体对生动的心理幻想——认知——所做出的反应。实际上，在很多情况下，身体对幻想的事情所做的反应，与对真实的事情所做的反应是一样的。

■ 认知和忧虑

正如你在上述练习中看到的那样，想法对感觉有非常强烈的影响。正如想象柠檬能够让嘴里充满唾液一样，当你想象灾难时，也会无端地感到紧张和忧虑。比如幻想自己突发心脏病，或者失去某个深爱的人，会让你忧虑不安，这些想法会使你肌肉紧张、心跳加速、手心冒汗。一定要记住，你感觉到的，正是你想到的。如果你感到忧虑，那么很有可能你正抱有一些忧虑的想法。

忧虑的想法以及由此产生的感觉，就好比是一场恐怖电影。回想一下你曾经看过的恐怖片，比如《大白鲨》、《精神病患者》，当一扇门砰地关上时，你是不是从座位上跳了起来？当那个坏人从壁橱里跳出来的时候，你是不是失声尖叫了？当悬念达到高潮时，你是不是感到肌肉紧张？电影里的种种恐怖事件没有一样真正发生在你身上，可是你的身体做出的反应，就像是身临其境。从这些反应中，你会发现，身体经常分不清哪些事是真的，哪些只是幻想。当你在头脑中以种种忧虑的形式导演恐怖电影的时候，同样的事情也会发生：你身体做出的反应，就像是你担心的事的的确确发生了一样，结果当然就给你带来了忧虑。在学习控制忧虑的过程中，有一项主要任务就是识别头脑中播放的恐怖电影——那种以灾难性想法为表现形式的恐怖电影。

练习：识别忧虑的想法

为了识别忧虑，你需要回想一下，上周当你感到忧虑或紧张不安时，你想到了什么？在你的幻想中上演了什么样的电影？你预感到了哪些灾难？在笔记本上记下这些想法，尽可能详细、完整。

■ 常见的认知扭曲

认知疗法认为，人们之所以在没有受到直接威胁的情况下感到忧虑，是因为他们对自己、对他人、对周围的世界做出了错误的推论。认知治疗专家将这些错误的推论称为认知扭曲。这些扭曲通常会以某种特定的形式出现。仔细读一读以下内容，然后想一想你自己。是不是有些听上去非常耳熟？你感到忧虑的时候，认识上是否也会出现这样的扭曲？

■ 对威胁估计过高

那些忧虑不安的人，经常会对出现消极结果的可能性估计过高或者加以夸张。在这种扭曲中，微弱的不大可能的消极事件却能让人感到极有可能发生，也就是说，灾难发生的可能性与几率被夸大了，似乎一切都是可能的。其实，人们所担心的许多事情，例如患某种罕见的疾病死去，或者受到所有人的排斥，发生的几率并不大。

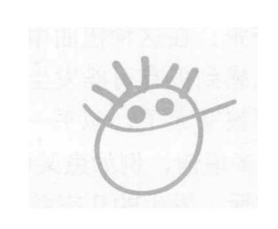
下面就是一些对威胁估计过高的例子。虽然在每种情况下，灾难都可能发生，但是即使这些事件是可能发生的，它们发生的几率又能有多大？

- 害怕接种标准儿童疫苗，尽管并发症的发生率非常低。
- 认为恰当烹制的牛肉也会引发疯牛病或大肠杆菌感染。
- 以为上班迟到几分钟就会被单位开除。
- 担心被困在电梯中饿死。

■ 妄自菲薄

妄自菲薄通常发生在那些对社交感到忧虑不安的人身上。他们总是胡乱猜测别人的想法，以为别人对自己持有否定的观点。通常，这压根就是没有根据的。以下是有关妄自菲薄的例子：

- 如果我把这次讲演搞砸了，同事们一定会认为我是个笨蛋。
- 其他人总是对我和我的表现指手画脚。
- 大家都认为我长得很丑。
- 一旦大家真正了解我，就一定会认为我是个怪人。



■ 非好即坏

非好即坏就是以极端的方式看待事物，非黑即白。例如，一个人认为自己的讲演要么“完美无缺”，要么“恐怖至极”。他并没有平和、理性地看待事物，忽略了灰色地带和生活的细微之处，强行将种种体验划分到非此即彼的范畴中。以下是有关非好即坏的例子：

- 坚信坐飞机是“危险”的。
- 一旦遗漏了某项任务就认为自己“不负责任”。
- 找工作时，给职业市场贴上“坏”的标签。
- 没能实现重要的个人目标时，就把自己当成“失败者”。

■ 灾难性想法

灾难性想法是指以高度夸张的形式来看待不愉快的经历。亚伯·艾里斯把它称为“极度化”。在这种情况下，一个人会把令人担忧的预想看成是恐怖的、可怕的或者无法忍受的。他对自己说，一旦最糟糕的情况发生了，自己一定忍受不了。

那些实际上的确带有负面因素的事情，就更容易成为灾难性的想法。例如，一个担心生病的人会断言，那些患有绝症的人，如得了癌症的人，一定“一直生活在恐惧中”。毋庸置疑，在那种情况下感到担心害怕是很自然的事情，

但是，通常情况下，那些患有绝症的人都在学习适应这种状态，不会一直生活在恐惧中。以下是有关灾难性想法的例子：

- **如果有人注意到我正在冒汗，那就太糟糕了。**
- **如果我失业了，我的人生就完了。**
- **如果我生病了，我就没法做这件事。**
- **我可忍受不了交通堵塞。**

■ “应该”宣言

“应该”宣言让人感到压力重重、事态紧急、紧张不安。这种宣言会造成完全没有必要的急迫感，还会带来一种错觉，即如果没有遵循“应该”做的事情，灾难就会降临。针对自身的“应该”宣言常常是罪恶感的来源；针对他人的“应该”宣言通常会引起别人的愤怒。

在这种类型的认知中，常常隐藏着这样的信息：如果不遵循这些规则，我就会失败。亚伯·艾里斯围绕消除“应该”宣言，研究出了自己的一套疗法，这就是“合理情绪行为”疗法。以下是有关“应该”宣言的例子：

- **我每周应该锻炼5次。**
- **我应该让家里一尘不染。**
- **我决不能生气。**
- **我应该成为成绩最优秀的人。**

■ “万一”的想法

“万一”的想法是一把双刃剑。一方面，它能激发创造力，促成新事物的发明或发现。“万一我们让人类登上了月球呢？”这个想法不就让一个奇迹发生了吗？不过，另一方面，万一的想法也会带来痛苦，譬如问自己：“万一真正糟糕的事情发生了呢？”这时，万一的想法没有带来探寻未知事物的动力，而是造成了无尽的、让人担忧的痛苦。以下是有关万一想法的例子：

- 万一我的女儿在车祸中丧生怎么办？
- 万一家里的炉子燃起来把房子烧了怎么办？
- 万一我突然间惊慌失措丢尽了脸怎么办？
- 万一报税出了错给抓起来了怎么办？

■ 消极心理过滤

消极心理过滤是指只选择某件事的消极面反复思量不能自拔。实际上，任何事物都是积极因素和消极因素的复杂混合体，只针对消极因素反复思量，会让你的情绪变得很糟糕，还会过滤掉那些积极的信息。

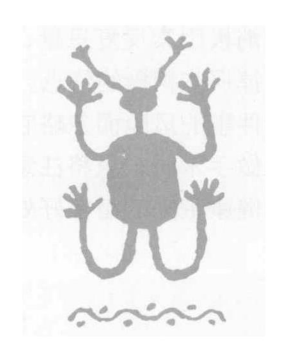
当你只考虑某件事的风险而忽略它的好处时，就会产生忧虑。这种人在做手术时，只将注意力放在手术的风险上，而忽略了它为健康带来的潜在好处。以下是有关消极心理过滤的例子：

- 听说近期有火车脱轨就拒绝乘坐火车。
- 不停地回想那个在讲演时睡觉的人，忽略了那些兴致勃勃的听众。
- 只想到晚餐中有一道小菜做砸了，忘了那些精美的菜肴。
- 只记得妻子或丈夫迟到的事，忘了人家准时的时候。

■ 过分概括

过分概括就是以偏概全，即从个别有限的事件中，做出自以为广泛的、放之四海皆准的推论。这类想法有一些很极端的关键词，如“永远”、“绝不”等。以下是有关过分概括的例子：

- 收到过一封拒绝信就断言自己再也找不到工作了。
- 被某个异性拒绝过一次就认为自己绝不可能找到伴侣。
- 有过一次特别烦恼的经历就认为自己永远都开心不起来。
- 有一次迟到没赶上一个重要的会议就断定自己“从来都不会准时”。



■ 低估处事能力

忧虑不安的人，不仅经常无中生有地感到危险，还会忽视那些的确存在的积极因素，低估自己处理问题的能力。下一次当你感到忧虑不安时，请注意自己内心的想法，你可能会发现，你把威胁夸大了，把自己应对威胁的能力缩小了，这样的双重打击会导致忧虑。以下是有关这类想法的例子：

- 我无法解决这件事情。
- 我可能没有忍受这件事情的能力。
- 我无可救药了。
- 对解决这个问题，我无能为力。
- 我一点儿办法也没有。

练习：识别认知扭曲

在上一个练习中，你识别出了自己在某一次忧虑中所抱的想法，还记录下来了。现在，请回顾一下它们，找出你的认知扭曲，在相符的项目前画“✓”。

- □ 对威胁估计过高。
- □ 妄自菲薄。
- □ 非好即坏。
- □ 灾难性想法。
- □ “应该”宣言。
- □ “万一”的想法。

- □ 消极心理过滤。
- □ 过分概括。
- □ 低估处事能力。

请记住，识别忧虑的想法和认知扭曲，是控制忧虑关键的一步。下一次当你感到忧虑的时候，请倾听自己内心的声音。你极有可能看到，有关未来灾难性的想法正在你的头脑中滋生蔓延。这些想法对忧虑的产生和存在起到了重要作用。

解决办法就是，用那些更加现实、更加理性的想法来替换你心中不切实际的、扭曲的想法，改变你的认知，这样就能够改变你的感觉！

■ 改变想法的独特技巧

要想获得对忧虑的控制权，需要一些独特的对抗忧虑想法的方法。这就是说，要更加现实地考虑未来，包括更加准确地评估负面事件发生的几率，更加审慎地评定你对那个事件可能造成影响的看法。而且，由于大多数感到忧虑万分的人都会低估自己的处事能力，因此，你也需要相信自己，要认为自己有能力应对挑战。

你现在已经学会识别一些造成忧虑的想法，也找到了这些想法中的认知扭曲。现在，请使用以下技巧来对抗那些想法，用更合理、更理性的认知替换它们。

■ 反击灾难性的想法

当你感到忧虑不安的时候，内心会充满灾难性的想法。针对它们有一剂良药，就是问自己，用一串问题，给自己的心灵“消灾”，例如：

- 最糟糕的预期是什么？
- 这种最糟糕的预期发生的可能性有多大？
- 一旦最糟糕的事情发生了，我应该如何应付？
- 至少 3 种其他可能出现的结果是什么？
- 最有可能出现的结果是什么？
- 过去预感灾难即将发生，有几次应验了？

练习：对抗灾难性的想法

每天至少找出一个灾难性的想法，记在笔记本上。用 1～10 标明相应的忧虑等级。用上述问题来问自己并记录答案。回答完这些问题后，再重新评估你的忧虑等级。

例如：玛丽是一名股票经纪人，经常担心自己会失业。请看玛丽如何对抗这种灾难性的想法：

消极的想法：我会失业。

忧虑等级：8。

最糟糕的预期是什么？

无家可归。

这种情况发生的可能性有多大？

不太大。

一旦它发生了，我应该如何应付？

可以去和姐姐住在一起。

还有没有其他可能性？至少列出3种。

(1) 我可能会找到另外一份工作。

(2) 我可以靠自己的积蓄度日。

(3) 我可以重返校园，开始新的职业生涯。

最有可能的结果是什么？

如果真的被解雇，我一定会挺过来，找到另外一份工作的。

过去预感灾难即将发生，有几次应验了？

从来没有过。

修正后的忧虑等级：2。

■ 核实证据

当人们感到忧虑的时候，很容易想当然地认为自己担心的那些都是真的，根本就不面对现实。其实，忧虑也需要证据，这就是说，在你产生忧虑的时候，你应该仔细审查它到底有多少根据，如果没有可靠的证据支持，你就不应该当真。请运用下面这些问题来审查你的忧虑：

- 我担心的到底是什么？
- 有关的事实是什么？
- 支持它的证据是什么？
- 否定它的证据是什么？
- 哪方面更令人信服？
- 如果我的朋友也为这种事担心，我会怎么劝他？
- 我自己应该怎么做？

练习：证据是什么

请用上述问题来审查你的消极预想。那些忧虑不安的人经常会基于很少的事实或根本不存在的事实来设想最糟糕的结果。以事实为准绳有助于你控制这种趋势。

例如，琼自认为会在这次重要的考试中不及格。但是，在审查了证据之后，她感觉好多了。她发现自己学习刻苦，以往的考试都表现不错，上课从不缺勤，遇到困难时会主动找老师解决。这样的证据对她注定要失败的设想提出了疑问。并且，她的朋友产生同样的担忧时，她会劝他们：放松！确信自己掌握了主要内容，晚上好好睡一觉，考试的时候好好表现吧！现在，她采纳了同样的建议。

■ 成本效益分析

尽管忧虑带来了种种痛苦，但有时候，它的确能够发挥积极的作用。有效控制忧虑，能帮助你解决问题。请运用下面这些问题，把忧虑放在显微镜下，判断它是否能为你带来好处：

- 对此事的担忧对我有什么好处？
- 对此事的担忧会给我带来哪些困难？
- 担忧这件事到底对我有益还是有害？

练习：进行成本效益分析

将一页白纸划成左右两半，在左边列出忧虑的成本，在右边列出忧虑可以带来的效益，根据它们对你的重要性，给每个项目打分，确保两边的总和是100分。注意，一定要列出身体问题（如睡眠困难）以及人际关系问题。打完分后，看看哪边获胜了。是成本战胜了效益，还是效益战胜了成本？

40岁的埃德华是一名会计，常常担心自己迟到。他坚定地认为，所有人永远都应该做到准时。表4-1显示了埃德华对于“我应该永远准时”这条信念的成本效益分析。

表4-1　成本效益分析

成本	效益
我感到事态紧急，压力重重，紧张不安	通常情况下我都是准时的
我像个疯子一样开车	同事们认为我是一个严格守时的人
我患上了紧张性头痛	
我厉声斥责自己的同事、妻子和孩子	
我对于交通堵塞反应过激	
如果我没有准时赶到，我会惊恐不安	
如果其他人没有准时赶到，我会义愤填膺	
得分：	

这项练习向埃德华表明，对迟到的担忧所带来的伤害很大。同时，他也意识到，即使不忧心忡忡，也可以做到准时，于是他摆脱了忧虑的束缚，不再像惊弓之鸟那样去上班了。

■ 时间机器

罗伯特·李熙在《认知疗法技巧》(2003 年) 一书中介绍了时间机器策略，其中心思想是，如果你对某件事非常担忧，例如担心失去心爱的人，担心被公司解雇，那么，你很有可能把注意力都集中到了这件事的直接后果上，忽略了"时间可以治疗一切创伤"，"伤口早晚会愈合"。回想一下你曾经面对的某个挑战或挫折，譬如一场疾病或一个财务问题，你会发现，最困难的部分总是首先来到，而随着时间的推移，问题都会得到解决，这就是时间机器作用的关键。运用下面这些问题，你可以放眼未来，看看你所担心的那场灾难，随着时间的流逝会怎么样。

(1) 如果我所担心的结果出现了，1 个月后，我会有什么样的感觉？半年后呢？ 1 年后呢？ 5 年后呢？ 10 年以后呢？

(2) 在那 1 个月里，我会如何处理那个问题？半年以后呢？ 1 年以后呢？ 5 年以后呢？ 10 年以后呢？

练习：乘坐时间机器

想象一件糟糕得不能再糟糕的事，例如失业，甚至失去自己的伴侣。在一张白纸上，按照前面提出的问题，详细描述你在 1 个月、半年、1 年、5 年、10 年后对这件事的反应。你会有什么样的感觉？会怎么做？将如何应付？随着时间的流逝，事情会发生什么变化？

例如，凯瑟琳经常担心自己的父母悄然离世。作为忧虑的典型表现，她所关注的只是失去亲人带来的直接后果（假如那件事真的发生）。她只想到那件事情将多么可怕，她将

多么思念他们，可是，如果运用时间机器重新评估这件事，她就知道，随着时间的流逝，她会有什么样的感觉，会如何处理。她可以以一种不太悲观而且更加现实的态度来看待双亲的离去，这不再是无法忍受的事，而是起初很难接受，随着时间的流逝会逐步让人适应的。

■ 关注现在

忧虑可以达到一种相反的目的，即它产生了对未来的种种可怕预想，让人分心，而不去考虑现在的问题。现在的问题虽然世俗，但却是真实的。如果将注意力重新集中到现在的问题上，逐步找到实用的解决方案，就可以减少忧虑的负面影响。当你感到忧虑的时候，可以问问自己下面这些关键的问题：

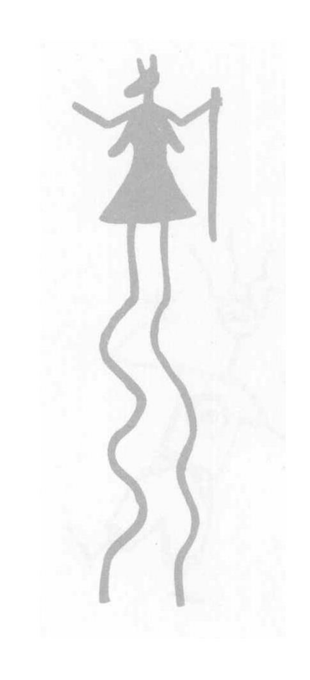
- 真正让我忧虑的是什么？
- 此时此刻，我有没有正在解决一些问题？
- 今天我能做些什么来让事情变得更好？
- 我可以采取哪些行动来解决现在的问题？

练习：应付现在

下次当你身陷忧虑时，回顾一下这些问题，它们将有助于你关注现在。要降低忧虑，关键一步就是关注实际发生的事而不是那些可能发生的事。列出处理现实问题的各个步骤，逐一照做，就会带来建设性的行动，这是一剂解决忧虑的强效良药。

只要生活中出现麻烦，布拉就乱了方寸，感到忧虑。她开始担心孩子们的健康、安全等，这些忧虑早已有之，现在又跳出来了，就像藏在某种玩具盒中的小人，一打开玩具盒，小人就跳了出来。随着年龄的增长，她学会了从正面利用忧虑，忧虑可以提醒她专注于重要的现实问题。她问自己，有哪些问题急需解决？怎么解决？忧虑便不再能掩盖那些真正让她烦恼的事情了。

忧虑使人产生对未来的种种
可怕预想，而忽略现在的问题。





■ 要点

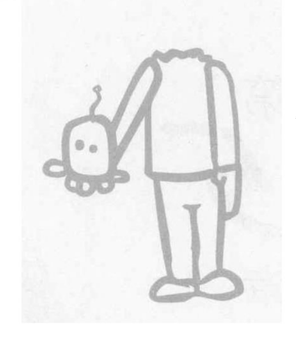
- 在本章中，大家了解了思想对感觉所起的作用。从本质上说，如果你感到忧虑，那么你极有可能有一些消极的、令人不安的想法。
- 识别出内心忧虑的想法，把它们记在纸上。
- 回顾认知扭曲，找出你心中的扭曲。
- 使用认知方法清除自己的认知扭曲，用更现实、更理性的想法来替换它们。

练习，练习，反复练习！不断努力，直到那些想法改变，直到忧虑减少。



第5章

区别对待



忧虑行为根本起不到任何作用，只是让人感觉好受一些。

28岁的黛安是一个非常友善的人，她在寻找治疗忧虑的方法。在接受治疗的时候，她是一个全日制的学生，还带着一个两岁的儿子，靠学生贷款和一小笔积蓄度日，尽量避免入不敷出。毫无疑问，黛安非常担心钱的问题。只要她一开始担心钱，就会做出相同的反应——一遍一遍仔细察看预算，试图从中挤出一点钱来，但却总是徒劳无获。

34岁的朱莉是一个聪明伶俐、工作勤奋的理疗医师，有一个8岁的儿子，她非常爱儿子。在接受治疗的时候，朱莉泪流满面地描述了她的主要担忧。她说："我有一种病态的担忧，担心儿子会在熟睡中死去，我害怕早晨叫他起床的时候发现他已经死了。"你能想象，这种忧虑让朱莉彻夜难眠。每天晚上，她脑子里翻来覆去想的都是儿子在床上死去的一幕。当她讲述这种给她带来窒息感情景的时候，她也描述了自己的反应："我担心儿子会死的时候，就会去看看他是不是还活着。只要看到他还在呼吸，我就可以放松几分钟。"

黛安和朱莉有不同的忧虑反应，一个是反复检查预算，一个是反复查看熟睡中的孩子。这些都被称做忧虑行为。本章所关注的正是这些行为，也就是忧虑袭来时，你会做出何种反应。不仅这种反应来自忧虑，而且它反过来也对忧虑有着强大的影响力。改变这种反应就能控制忧虑。

■ 什么是忧虑行为

忧虑行为是指在应对忧虑时所采取的行动，它可以暂时降低忧虑。忧虑行为和解决问题的真正方法是不同的，因为忧虑行为对事情的结果并没有产生真正的影响。两者之间的区别主要在于行为的目的。这种行为果真是在解决你所面临的问题，还是仅仅让你感觉好受一点？黛安应对忧虑的办法是一遍又一遍地核对预算；朱莉应对忧虑的办法则是一遍遍地去看自己的儿子。这都暂时缓解了她们的忧虑，但并没有改变最终的结果。反复核对预算之后，黛安手里并没有冒出钱来，而朱莉的儿子能够活到天亮，也并不是因为妈妈反复来看他。

一个古老的笑话恰好抓住了这些忧虑行为的实质：有人来到一个村庄游玩。清晨，他被一阵响亮的号声吵醒了。他起身下床，穿过村庄，找到那个吹号的人。

“打扰一下，你在这儿做什么呢？”这个睡眼惺忪的来客问。

吹号的人急切地回答：“先生，我在驱赶大象，不让它们靠近村庄！”

这位困惑不解的来客礼貌地指出，村子附近根本就没有大象。

那个人手里拿着号，骄傲地笑着：“没错，先生！”

在这个故事中，忧虑行为是吹号。毋庸置疑，对于大象是否会践踏村庄，号声没有起到丝毫作用。但是，这个人每天早晨在那儿吹号，就能减少他对大象闯入的担忧。这就是忧虑行为的本质——它根本就没有起到任何作用，只是让人感觉好受一些。

■ 忧虑行为如何起作用

你可能会有些困惑：既然反复审查预算、反复查看儿子的行为并没有对事情的结果产生真正的影响，她们为什么还要那么做呢？原因主要有以下两条：

首先，忧虑行为对忧虑产生了暂时的缓解作用。完成这些行为之后，人们感到没有那么担忧了。然而，这里存在一个问题，那就是忧虑还会不可避免地回来，一旦它回来，人们就不得不把忧虑行为从头到尾再做一遍，结果是恶性循环。由于这些行为既没有真正解决问题，又没有真正消除担忧，所以，当忧虑袭来的时候，你必须重复这些行为。

忧虑行为也让你确信，正是你的行动避免了灾难的发生。这是一条非常具有说服力的理由。让我们再来看看朱莉的例子。每个晚上她要查看自己的儿子好几次，直到每天清晨儿子满脸微笑地醒来，等着吃早饭。这种行为的结果是，朱莉断定，正是她的查看让儿子一切平安。可是，真正让儿子继续活着的原因是什么呢？是她一遍遍地查看吗？还是儿子在熟睡中根本就不可能死去，她的担忧根本就是无稽之谈？

其次，害怕不这么做后果严重。举个例子，假设你是一个生活在远古时期的山顶洞人。自你记事起每天晚上都有一道固定的程序，那就是晚饭后大家围坐成一圈吟唱。长大后你了解到，这样做的目的只是确保第二天太阳能够升起来。不用说，日出当然是一件至关重要的事情。如果太阳没有升起来，那将是一场大灾难。看上去吟唱似乎起到了作用，每天晚上你们都吟唱，第二天太阳保证能够升起来。有一天，轮到你来带头吟唱了，你敢取消这仪式吗？万一太阳第二天真的没有升起来该怎么办？你承担得起这个责

任吗？正是这种对“不这么做”后果的担忧，使你不得不重复忧虑行为。

■ 忧虑行为的类型

经过长期的临床实践，我们清楚地发现，忧虑行为的种类可谓不计其数。不过，它们通常可归纳为几个常见的类型：迷信、检查、重复、过度准备、过度尽责、寻找安慰、回避。



迷信

这一类行为旨在减少所担忧的结果发生的可能性，或者杜绝其发生。完成这些行为后，迷信者自以为已经降低或消除了面临的危险。然而实际上，这些行为对事情没有起到任何作用。

30 岁的莎拉是一名行政助理，经常要出差。每次出差，她都不穿黑色的衣服，也绝不预订酒店十三层的房间，她坚信，正是这两种行为降低了她在旅途中意外死亡的几率。

这里体现的就是忧虑行为的本质，忧虑行为让莎拉感觉好一些，不过对她实际生活中的平安并没有丝毫的影响。



检查

顾名思义，这一类行为就是用反复的检查来缓解忧虑。

37 岁的杰夫是个会计，有两个年幼的孩子。他经常担心一氧化碳中毒，每次这种忧虑袭来的时候，他都不厌其

烦地检查屋里的一氧化碳探测器，确保它们还没有失效。这就是他赖以缓解忧虑的行为——检查。



重复

重复指应对忧虑的时候反反复复做某件事。比如重申已经说过无数遍的话，将某个动作重复多遍。

丹是一名经验丰富的辩护律师，他总担心自己在法庭上说错话，所以他对每个问题都要重复好几遍，唯恐对方被误导。



过度准备

有一个典型的病例可以很好地说明这一类忧虑行为。

患上忧虑症的大学教授道格最担心的事情之一就是课没备好，以至于被学生问倒，这样一来学生就会把他看扁了，关于他不称职的说法会像野火一样传遍整个学院，最终导致他被开除。为了应对这种忧虑，道格为每一节课都做了过度的准备。虽然每周只讲一节课，但他每天都要备好几个小时的课。这种过度准备在要上课的那天达到了极致，他要花8个小时来准备这一节课。

还有很多例子，譬如一个主妇在客人来访之前把整个家都打扫得一尘不染；一个学生在考试之前通宵达旦地复习；一个身体不好的人发现自己身上有一点不对劲就带上一大堆非处方药。



过度尽责

这一类忧虑行为是指采取极端措施来避免冒犯他人或

违反道德准则。让我们来看看索菲吧。

索菲是4个孩子的母亲，主要的忧虑是担心自己做出什么对不住别人的事。为了应对这种忧虑，她把伦理道德发挥到了极致。在接受治疗的过程中，她对我们讲了一件事。有一次她跟一个朋友借了几块钱买东西，为了还钱，她特地开车跑了1个小时。

你可能注意到自己身上也有类似的行为——什么事都非要做得尽善尽美，唯恐有一点不得体而被别人瞧不起。



寻找安慰

寻找安慰的本质就是试图打消疑虑。你可能会从亲朋好友那里寻找安慰，也可能会咨询专家（如医生），还有可能强迫自己在互联网上、书中，或者通过其他信息渠道寻找安慰。无论哪种方式，目的只有一个，就是找到证据确保你担忧的事情不会真的发生。让我们来看一个例子。

基思是一个成功的金融分析师，他总是担心自己的健康状况。每当他感到哪里不舒服，或者哪儿有一阵奇怪的刺痛，就会上网寻找证据证明自己是健康的。有时候，经过数小时的搜寻之后，他确信什么事也没有了。但有时候这样还不够，他还是很忧虑，他就只好冲到医生那里去做一系列检查。不幸的是，医生给他的健康证明书永远都是短期的安慰，只要身上有一个地方又疼起来，他就会把寻找安慰的事情从头到尾再做一遍。



回避

回避是长期忧虑的一个主要特征。它基于这样的理念：如果你避开让你提心吊胆的事，它们当然就不会发生了。让我们来看看这个例子。

40岁的本是我们的一个患者，他工作积极活跃，渴望建立一个美满的家庭。不幸的是，他最大的担忧之一就是陷入一桩不幸的婚姻。这种担忧的直接后果是，他尽可能回避约会，就算赴约，也总是在女方身上吹毛求疵，关系还没来得及发展就已经结束了。通过这种方式，他避免了感情伤害，但也无缘建立一个幸福的家庭。

练习：识别忧虑行为

现在轮到你来识别自己的忧虑行为了。当你感到忧虑的时候，请仔细观察自己的反应：你有没有做出上述行为？这都是些什么行为？在笔记本上一一列出它们。当你改变应对忧虑的方式时，请集中关注这些行为。

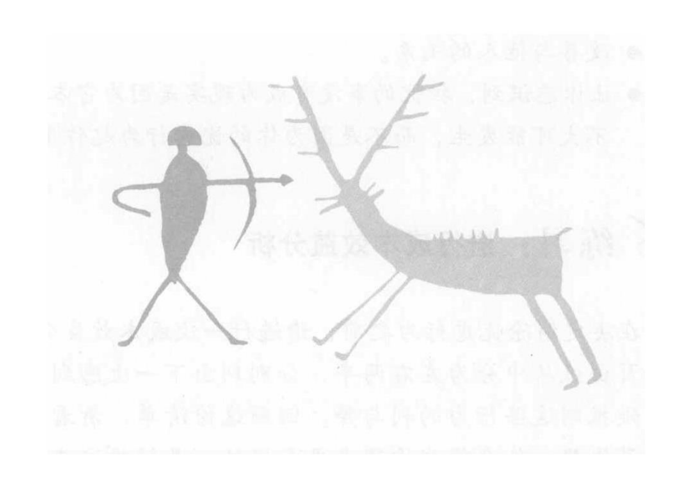
■ 消除忧虑行为

改变忧虑行为有助于控制忧虑，这种观点可追溯到1966年。当年，心理学家维克托·梅耶在英格兰的一家医院工作，接待的是强迫症患者。当时，强迫症被认为是几乎不能治愈的。在梅耶的患者中，洁癖是强迫症的一种常见形式。患者不断地清洗自己，一天可以洗几百次手，洗个澡可以洗好几个小时。由于当时的治疗方法非常有限，梅耶便决定大胆尝试。他断开医院的供水，迫使这些患者打破自己的惯例。在这种干预下，患者突然之间发现自己根本就没办法洗手洗澡了，刚开始，他们更加忧虑，然而熬过一段时间后，大部分患者获得了显著的好转，好多人第一次有了如释重负的感觉，折磨他们多年的强迫症消失了。

梅耶的实践非常鼓舞人心，一些顶级的研究者如埃德娜·弗亚和盖尔·斯德卡特，也都采用了他的治疗方法，并将其发展为现在众所周知的“暴露和反应预防疗法”，这一疗法成了治疗强迫症的黄金标准。“暴露和反应预防疗法”的原理非常简单：暴露就是直面自己的忧虑；反应预防就是不做任何可以降低忧虑的事。

由于忧虑行为和强迫行为有很多共同点，因此，研究人员和临床医生已经开始将反应预防疗法运用到对忧虑的治疗中。和治疗强迫症一样，当你面对忧虑的时候，不要对它做出反应，也就是说，要消除忧虑行为。像梅耶的患者那样，最初你可能受不了，但是熬到最后，忧虑会减轻，你能很好地控制自己的情绪。

直面自己的忧虑，不做任何可以降低忧虑的事。



■ 消除忧虑行为的成本效益分析

使用反应预防疗法来消除忧虑行为，具有显著收益，但也需要成本。在努力让自己摆脱忧虑行为之前，一定要权衡利弊，这一点非常重要。消除忧虑行为的成本，一般可归纳为以下两类：

- 暂时增加忧虑。
- 让你意识到风险：你担忧的事情有可能成为现实。

如你所见，上述这些成本表现为在短期内忧虑变本加厉，但是它的收益更大，那就是长期降低忧虑。以下是消除忧虑行为的一些典型收益：

- 长远地看，忧虑会减少。
- 对忧虑会有更强的控制感。
- 摆脱浪费时间的忧虑行为。
- 改善与他人的关系。
- 让你意识到，担忧的事没有成为现实是因为它本来就不大可能发生，而不是因为你的忧虑行为起作用了。

练习：进行成本效益分析

在决定消除忧虑行为之前，请进行一次成本效益分析。将一页白纸从中分为左右两半，分别列出下一次感到忧虑的时候抵制这些行为的利与弊。回顾这份清单，看看哪边取得了优势，什么能为你带来更多好处，是继续这些行为还是消除这些行为。

■ 改变应对方式

现在我们假设，你已经下决心要用反应预防疗法来消除忧虑行为。这种方法果真有效吗？还记得朱莉吗？就是那个担心儿子会在熟睡中死去的母亲。她只采取了这一方法，就战胜了自己的恐惧。晚上，当忧虑袭来的时候，她不再去查看儿子，而是留在自己的床上，她顽强地抵制着起床查看儿子的念头。第一个晚上相当难过，她在床上完全被恐惧缠住了，满脑子都是孩子会死去的想法。不过，她立场坚定，没有去查看儿子。第二天晚上，她同样如此，而她内心的忧虑开始减少。经过一周的时间，仅仅由于不再在半夜起来查看儿子，她就战胜了折磨她长达 8 年之久的恐惧，那种自从她的儿子降生起就困扰她的恐惧。

正如你从上述例子中所看到的那样，这种方法带有一定的冒险性质。

风险之一就是你所担心的事情可能真的会成为现实。不过这种可能性确实微乎其微。朱莉的儿子之所以活着，是因为他健康平安，而一个孩子在熟睡中无缘无故死去，实在是太罕见了。

你所担心的许多事情并没有发生，那是因为这些事情都是罕见的，而不是因为你采取了忧虑行为。尽管如此，当你在面对忧虑的时候，抵制这些行为仍然会令你感到风险的存在。只有消除这些忧虑行为才能使你信服：它们真的是多此一举。

风险之二则是，由于抵制这些行为，暂时增加的忧虑可能会将你击倒。许多忧虑不安的人担心过多的忧虑会造成灾难性的结果，譬如神经失常或者精神错乱。一些患者曾经对我们说，他们非常害怕一旦忧虑感增加过多，他们

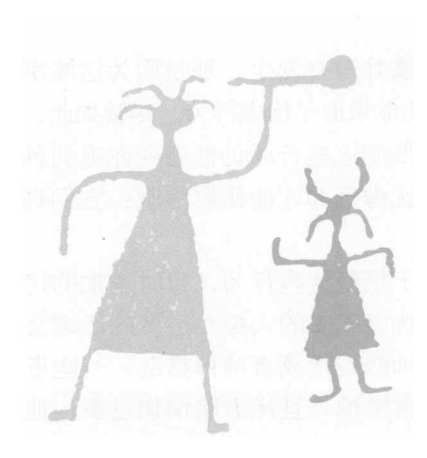
的余生就会在精神病院度过了。这是一种常见的担心，不过，忧虑，不论它有多么强烈，都不至于让人发疯。

风险之三是消除忧虑行为会使你生活在更加不确定的感觉中。忧虑行为可以带来确定的假象。你感到只要完成了这些行为，就能够控制事情的结果。如果你让自己摆脱了这些行为，生活可能会变得更加不确定，更加无法控制。但是，果真如此吗？还是你一直就生活在不确定中？

练习：消除忧虑行为

现在轮到你来试试这种方法了。下次当你感到忧虑不安的时候，一定要拒绝做任何与之有关的事情！你可能会觉得自己的忧虑感在不断上升，但是一定要坚持，千万不能让步！最终，你的忧虑感会下降，你也会感觉好很多。这时候，你要恭喜自己了，因为你刚刚在战胜忧虑的过程中取得了重要的进步。

你所担心的许多事情并没有发生，那是因为这些事情都是罕见的，而不是因为你采取了忧虑行为。



■ 如果遇到困难

摆脱忧虑行为听上去似乎很简单，但是，这是一项富有挑战性的任务。如果遇到了困难，下面这些小窍门可以帮助你：

- 消除所有的忧虑行为。摆脱某些忧虑行为而保留另外一些，这对你的忧虑不会产生太大的影响。
- 当你消除某种忧虑行为的时候，一定要确保自己没有用另外一种来代替它。例如，朱莉虽然不再起床查看儿子，但她用婴儿监测器监听着儿子的呼吸，她并没有真正战胜忧虑。
- 不论何时何处都要摆脱忧虑行为。一旦你下定决心摆脱忧虑行为，就要彻底做到。偶尔实施一下这种行为会让忧虑继续存在下去。
- 质疑你的行为。忧虑行为可能是非常难以捉摸的。如果你消除了某种忧虑行为，却没有进入忧虑变本加厉的阶段，那么，你可能是忽略了某件事情。仔细检查一下，你有没有遗漏什么其他的忧虑行为？如果是，那就消除它。

■ 用愉快的事情代替忧虑行为

忧虑行为可能会占据你生活中大量的时间。一旦你消除了这些行为，你就会拥有大量的空闲时间，而在这些时间

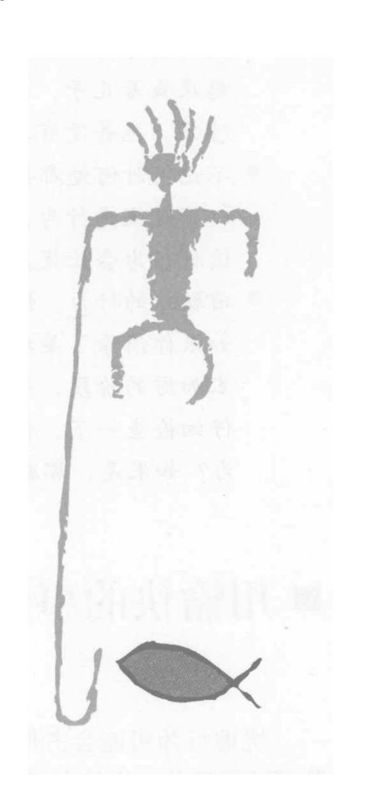
里可能会滋生更多的忧虑。幸运的是，有一种方法可以解决这个问题——安排活动。

安排活动是指用有目的、有计划的活动填充你的空闲时间。你能安排的活动可以被归纳为以下这两类：愉快的事情和可掌控的事情。

愉快的事情是指你能够从中找到乐趣并享受乐趣的活动，例如：

- 购物。
- 读书。
- 看电影，观看比赛或演出。
- 与朋友共进午餐。
- 听音乐。

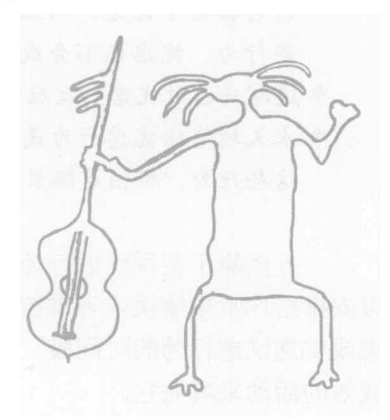
可掌控的事情是指那些不一定要充满乐趣，但是能让你获得某种满足感或者成就感的活动，例如：



- 支付账单。
- 结算支票簿。
- 搞卫生。
- 让人修理汽车。
- 更新简历表。
- 锻炼身体。

练习：列出让你感到愉快或者给你带来掌控感的活动

在笔记本上，将一页纸从中分成左右两半，一边写上“愉快”，另一边写上“掌控”。在“愉快”的这边列出让你感到愉快的活动，可以是现在的，也可以是过去的，还可以是你认为自己会从中享受快乐但是还从未尝试过的。例如，假设你想学习绘画，在这种情况下，你就可以将绘画列在“愉快”一栏中，尽管你还从未画过。在“掌控”这边列出完成之后能给你带来成就感的家务琐事及一些活动，如看医生或者回电话。



练习：安排让你感到愉快或者给你带来掌控感的活动

列出能够给你带来愉快或者掌控感的活动之后，开始填写日程表，将这些活动插入从早到晚的时间空当中，尤其是要插在你感到忧虑并做出忧虑行为的时间段。在这些时间段中安排好这些会给你带来愉快或者掌控感的活动，再按预定计划完成它们。

■ 要点

- 忧虑行为可以减少忧虑，暂时让你好受一些。针对忧虑做出的任何反应都可以看成忧虑行为。
- 忧虑行为之所以不会停止，是因为它让你体验到暂时的解脱。但是长远地看，它会让忧虑继续存在，因为它验证了忧虑，而且让你无法认识到即使没有这些行为，忧虑也不会成为现实。
- 追踪自己对忧虑的反应能帮你确定自己的忧虑行为。
- 永久地消除忧虑行为是战胜忧虑关键的一步。继续这些行为，哪怕是偶尔几次，也会让忧虑继续存在。

一旦消除了某种忧虑行为，你就有了多余的时间，可以安排给你带来愉快或者掌控感的活动。尤其是你感到忧虑或实施忧虑行为的时间段，一定要用令人愉快的或富有成效的活动来填充它。



第6章

接受不确定性

本书所介绍的大多数方法，都有减少忧虑的明确步骤。本章的内容略有不同。在这一章中，我们没有为大家建议某种明确的行动方法来直接平息忧虑，而是告诉大家对忧虑的要素——忧虑的不确定性，要端正态度。我们将介绍不确定性对忧虑所起的作用、不确定性的不耐受如何占据忧虑的核心位置，探讨与不确定性的不耐受相互作用并且间接造成忧虑持续和升级的关键因素以及解决这些因素的方法，这样大家就可以通过学习接受不确定性来减少生活中的忧虑。

■ 不确定性是什么

我们所说的“不确定性”到底是指什么？不确定性是指当事情结果不明朗时的一种状态。仔细想一想，其实它指的是生活中的所有事情。在实际生活中，你每天面对的每一件事情都是不确定的。让我们来看看一些小事吧，例如吃饭。你怎么知道——真正地知道——自己不会在吃下一口饭的时候被噎死？你当然不能百分之百地肯定，但是，你仍要吃饭。你怎么知道下一次洗澡的时候不会滑倒而撞伤头部？你不知道，但你仍要洗澡。你怎么知道当你在早晨迈出脚步的时候地球引力仍然存在？你不可能非常肯定地知道，但是每天早晨你照常离开家门，身上并没有穿太空服。你的人生，每一分钟都处于不确定之中。

由此可见，不确定性本身并不是忧虑的核心。真正的问题在于，你选择了某些特别的领域，例如健康、人际关系或者工作，对于这些领域，你要求知道确定性。你感到自己必须了解事情的结果。可是，你面对的是无法知道结果的问题。没有人拥有魔法水晶球。你会被解雇吗？当然有可能。

你会死于某种罕见的疾病吗？有可能。不确定性本身并不是问题，因为我们每一个人每天都同各种可能性生活在一起。那么，到底是什么与不确定性有关而导致了忧虑呢？

■ 忧虑与不确定性的不耐受

那些致力于解开不确定性对忧虑所起的作用的研究者已经明确地发现，不确定性的不耐受才是忧虑的核心因素。这种不耐受可能是导致忧虑的一种具有因果关系的风险因素。什么是不确定性的不耐受？它可以被定义成一种趋势，是指在一种感情的、认知力的，或者行为的层面上对不确定的情况做出消极反应的趋势。例如，不确定性的高度不耐受会导致对不明确的情况担忧更多，而且，忧虑者会更有可能对那些不明朗的情况做出令人感到危险的解释。

研究者还发现一种令人惊讶的情况：有些人宁愿要一个已知的负面结果，也不愿意接受不确定性。这听上去似乎难以理解，但是我们已经看到了病例。有一个患者发誓说，他宁愿明天死去，也不愿意病得这么不明不白。这种需要知道明确性的强烈信念，在许多忧虑症的患者身上得到了充分的证明：万一明天晚餐聚会时停电了怎么办？尽管发生的几率非常低，但它仍然令人担忧，因为它有可能发生。现在我的经济状况还不错，可是，万一我失业了怎么办？尽管事业都进展顺利，但那也可能会变。

那些患有忧虑症——当然，也是要求知道确定性的人，通常想当然地认为，不确定的结果都是不好的结果。对他们来说，人生好像根本就不存在积极的惊奇事件。我们来看看这个例子。有一个人带他的狗去体检，在等待结果的过程中，他忧心如焚。虽然他的狗有没有病还不确定，但他

已认定了那是个坏消息，他就等着检验报告说他的狗得了绝症。当检验结果呈良性时，他反而不明白了，因为他从来就没有考虑过好的情况也有可能出现。

从本质上来说，忧虑者将不确定性看做是负面的、不惜一切代价都要避开的东西。问题是，正如我们先前讨论的那样，不确定性是处处存在的，是正常的，你怎么能避开正常的东西呢？

■ 难道不确定性不是件坏事吗

此时，你可能会想，不确定性是不好的，是无法忍受的。你可能认为寻求确定性——在任何情况下——永远都是好事。但是，事实并非如此。有一位名叫达娜的患者就向我们讲过一个故事，说明了确定性的缺点。这个故事发生在圣诞前夕，当时她还是一个孩子。她和她的姐姐偷偷摸摸地钻进父母的衣橱里寻找被藏起来的礼物。她们非常仔细地一件一件拆开礼物，看清楚里面包着的东西之后再一件件重新包好。当圣诞节的早晨来临的时候，她们还没打开礼物就已经非常清楚里面是什么了。那天早晨，达娜感受到的是内疚和悲伤——内疚是因为亵渎了父母的信任；悲伤是因为这个圣诞节没有惊喜。

要是什么事都提前知道了，那还有什么意思！你和情人约会的时候已经知道你们要分手，那还有什么意思？你刮开一张彩票时已经确定你不会中大奖，那还刮它干嘛？当你为家乡的足球队呐喊助威的时候，如果知道他们会在最后一分钟丢球而见鬼去，你还喊得出来吗？

正是不确定性——对于未知的兴奋——让我们活着有

了奔头，让我们能够感受到浪漫、激动、快乐和惊奇。没有了不确定性，人生就会变得乏味无趣——就像在打开礼物之前已经知道里面是什么一样。没有不确定性的人生，不会有任何惊喜，而提前知道了否定的结果，也会失去冒险的欲望。

■ 提高对不确定性的耐受性

既然做任何事都有不确定性，那么，我们要做的就不是消灭不确定性，而是要承认它，接受它，把它看成是人生必然的一部分。我们不可能摆脱不确定性，但能找到针对它的解决方案。研究发现，与本书所介绍的方法相似的认知行为干预，能够成功地提高对不确定性的耐受性并减少忧虑。不过，要想成功地提高对不确定性的耐受性，还需要解决以下关键变量，这些变量与不确定性的不耐受相互作用，造成并维持忧虑的发展。

- **对忧虑抱有错误的、积极的信念。**
- **认知回避。**
- **消极的问题定位。**

在以下章节中，我们将向大家介绍一些与解决不确定性问题相关的技巧，帮助大家了解解决不同种类的忧虑，使用哪些方法最有效。

■ 识别忧虑的种类

正如前面所讨论的那样，忧虑可能会有积极的作用——确切地说，是某些种类的忧虑有积极的作用。有益型忧虑引导我们做出决策，在人生中做出转变，还能针对各项任务做出更好的准备。不幸的是，许多忧虑是以未来为导向的，徒劳无益。无益型忧虑所关注的，都是我们无法控制的，或者根本不存在的，而且永远也不可能发生的事情。通常，忧虑者自己很难区分它们，结果，似乎所有的忧虑都是重要的、可能发生的以及必然的。

正如大家所知，通过所针对的时间范围（现在或将来）、合理性和可能性等因素，我们可以将有益型忧虑同无益型忧虑区分开来。为什么学会区分有益型和无益型忧虑是十分重要的？因为，解决与当前合理问题相关的有益型忧虑的方法，不同于解决以未来为导向的不太可能发生事情的方法。



正是不确定性让我们活着有了奔头，让我们能够感受到浪漫、激动、快乐和惊奇。

练习：识别忧虑的类型

请用以下实例练习区分有益型和无益型忧虑。哪些是有益的？哪些是无益的？有益型忧虑都是现实的、当前的、可以控制的，而无益型忧虑都是不现实的、以未来为导向的、不在你的控制范围之内的。

万一我下周的讲演没有准备好，怎么办？

- ☐ 现实的、当前的、可以控制的。
- ☐ 不现实的、以未来为导向、不在你的控制范围之内的。

万一我患上了脑瘤，就要死了，怎么办？

- ☐ 现实的、当前的、可以控制的。
- ☐ 不现实的、以未来为导向、不在你的控制范围之内的。

万一我乘坐的飞机坠毁了，怎么办？

- ☐ 现实的、当前的、可以控制的。
- ☐ 不现实的、以未来为导向、不在你的控制范围之内的。

万一我考试不及格，怎么办？

- ☐ 现实的、当前的、可以控制的。
- ☐ 不现实的、以未来为导向、不在你的控制范围之内的。

万一我女儿得上了禽流感，怎么办？

- ☐ 现实的、当前的、可以控制的。
- ☐ 不现实的、以未来为导向、不在你的控制范围之内的。

万一我的妻子/丈夫因为车祸丧生，怎么办？

- ☐ 现实的、当前的、可以控制的。
- ☐ 不现实的、以未来为导向、不在你的控制范围之内的。

万一我的车坏了，怎么办？

☐ 现实的、当前的、可以控制的。

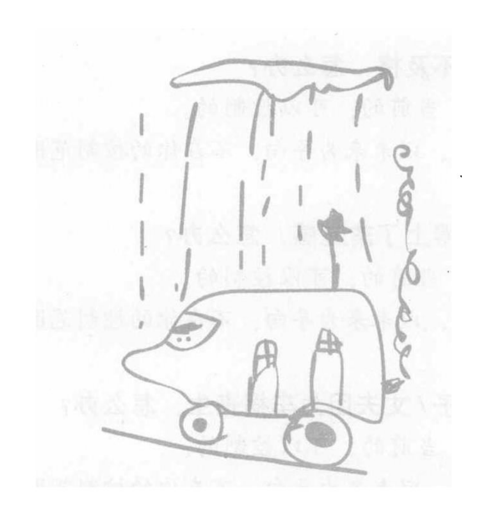
☐ 不现实的、以未来为导向、不在你的控制范围之内的。

万一我在聚会上想不起该说什么，怎么办？

☐ 现实的、当前的、可以控制的。

☐ 不现实的、以未来为导向、不在你的控制范围之内的。

练习起来感觉如何？你能够分辨出哪些忧虑是当前的、合理的，哪些是以未来为导向的、不现实的吗？如果你做起来有困难，那么就考虑下面这些问题：这件事有可能发生吗？对于这个问题有没有解决方法？关于这个问题你今天是否能做些什么来改变一下？放到下周又会怎么样？如果对这些问题的回答都是“否”，那么这极有可能是一种徒劳无益的，或者是以未来为导向的忧虑。在这个练习中，对脑瘤、飞机坠毁、因车祸而丧偶、禽流感的担忧都是徒劳无益的、以未来为导向的、不在控制范围之内的。



■ 重新评估对忧虑的积极信念

既然你已经学会了区分有益型和无益型忧虑，那么，现在就该看看你对忧虑抱有的信念了。如果你同其他的忧虑者一样，那么你和忧虑之间的关系可以说是又爱又恨。你可能不喜欢忧虑带来的忧愁和紧张，但同时，你也可能对忧虑抱有一些积极的信念。以下是一些常见的、对忧虑的积极信念：

- 忧虑能帮我找到问题的解决方法。怀有这种信念的人会想："若不考虑所有可能的结果，又怎么能做好准备迎接各种可能出现的问题呢？"
- 忧虑能激励我做事。对这条信念，人们经常是这样表达的："我如果不担忧这些事，这些事就永远做不了。"
- 忧虑能帮我消除消极情绪。一位患者用下面这句简单的话就抓住了这条信念的本质："我宁可现在担心它，也不愿意事到临头大吃一惊。"
- 忧虑可以防止消极结果的出现。你可能会坚定地认为："如果一点都不担心生病，就可能真的生病了。"
- 时时担忧意味着我是一个有原则的、负责任的人。你可能会这样表达你的信念："如果我一点都不担心自己的孩子，那我成什么人了？"

那么，这与不确定性有什么相干呢？根据一些研究者的猜测，实际上正是不确定性的不耐受培养了这些信念。

比如说，如果你不能忍受不确定性，那么你可能会逐渐形成这样的信念：忧虑可以让你避免未来的消极情绪。换句话说，如果你"提前"担忧，那么，当不好的事情发生的

时候，你绝对不会感到失望或者吃惊。这种信念会鼓励你去担忧，会让你继续保持对不确定性的不耐受，因为它让你相信，如果没有提前做准备，你就无法应付令人讨厌的意外。

练习：挑战对忧虑的信念

请使用下面这些问题，帮助自己挑战对忧虑所抱的积极信念。通过挑战这些信念，你会更轻松地摆脱忧虑，并最终摆脱对确定性的依赖。

- 我是不是因为忧虑而变得更善于解决问题了？有什么证据可以证明这个？
- 我是否曾经在没有事先感到忧虑的情况下有效化解了一场不期而至的危机？
- 当我感到忧虑的时候，我的注意力是更集中了还是更分散了？这是否有助于我想出解决问题的方法？是否会提高我的生产率？
- 忧虑是否让我无法完成某项计划或者任务？
- 当糟糕的事情发生的时候，即使我事先已经对它们忧心忡忡，我是否仍然会感到悲伤、恐惧或气愤？
- 即使没有考虑过或者计划过，是否仍然有好事出乎意料地发生？即使已经提前担忧过，是否还是有坏事发生？
- 是否有亲朋好友不像我这样担忧？这是否意味着他们都是冷酷的或者冷漠的人？

在笔记本上记下对这些问题的回答，只要你感到自己很难排解忧虑，或者觉得无益型忧虑的确有帮助，就回过头来看看这些回答。

■ 谨防认知回避

另一个与不确定性的不耐受相互作用而产生忧虑的变量是认知回避。那些无法忍受不确定性的人，可能会通过忧虑预见消极的结果，因为他们往往用语言思考而不是用影像，这也成了避免灾难性想象的方法。

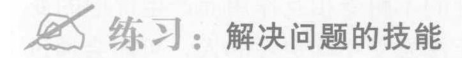
在这种忧虑下，可以避免对不确定的未来或可怕灾难的痛苦幻想。但是，这种逃避往往也使灾难性的想法变得更加强烈，因为它强化了这些想法的重要性，削弱了你的信心，让你不敢相信自己有能力忍受那些不确定的结果。以未来为导向的问题，不可能用常规的方法来解决——你无法确定还没有发生的事情，所以，这些问题最好用一种叫忧虑曝光的方法来解决。在第 9 章中我们将详细探讨这种方法。

■ 克服消极的问题定位

最后一个与不确定性的不耐受相互作用而产生忧虑的因素，就是消极的问题定位。既然忧虑者解决问题的能力还从未被动用过，他们往往也就难以运用这些能力。问题定位指的是你如何看待问题，以及如何评定自己解决问题的能力。研究者已经发现，消极的问题定位是与忧虑联系在一起的。

任何问题的结果都是不确定的，那些无法忍受不确定性的忧虑者，往往存在这样的趋势，那就是把注意力放在不确定的方面，而不是放在解决问题的方法上。他们对自己解决问题的能力缺乏信心。但我们还是有个好消息要告

诉大家，忧虑者和非忧虑者，这两种人在解决问题的能力上是不相上下的。你完全能够运用自己的能力处理有益型忧虑。



练习：解决问题的技能

从笔记本上挑出一个你认为满足条件的有益型忧虑——有理的、当前的、可以解决的，然后，带着这个忧虑来完成以下练习：

（1）明确这个问题的关键要素，尽可能做到详细而精确。一定要写出你愿意看到的不同情况。

（2）记下你能想到的所有可能的解决方法，包括所有可能的选项，不论它们看上去有多愚蠢。

（3）从中选择一个你认为最有可能成功，看上去也最可行的解决方法。

（4）按照实现目标的要求，将这个解决方法分解成一个个更细小的步骤。

（5）行动。

最初你可能觉得这个过程单调乏味或者困难重重。不过，经过练习，你将可以以更强的能力、更高的效率，顺利地完成这个过程。随着时间的流逝，你将会对自己解决问题的能力变得更加自信，甚至发现自己能够消除清单中所列的某些忧虑。



更多地把注意力放在解决问题的方法上。



■ 学会忍受不确定性

现在是运用你在本章中学到的知识来充分体验人生的不确定性的时候了。使用下面这些陈述来应对“万一”的想法：

- 我从来都不可能很肯定地知道某件事情。
- 它有可能会这样，也有可能不会。
- 我无法预测未来。
- 当事情发生的时候我会应付自如。
- 冒险是人生的一部分——不入虎穴，焉得虎子。
- 对任何一种情况我都不可能完全肯定。
- 一切皆有可能。

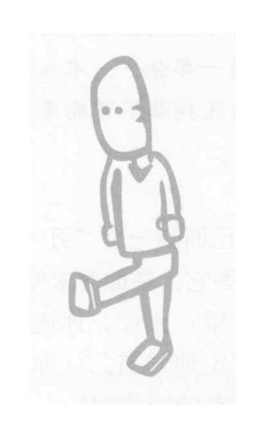
下次当你发现自己面临一个“万一”的问题时，一定要抵制住诱惑，不要回答它。在面对未知的事情时，一定要克制住寻求确定性的欲望，相反，你还要接受实际存在的情况，即你真的不能肯定地知道。让你的内心接纳不确定性并接受生活中这种固有的疑惑吧！



■ 要点

- 不确定性的不耐受对忧虑起到关键作用。
- 一些变量，譬如关于忧虑的积极信念、认知回避以及消极的问题定位，都可能同不确定性的不耐受相互作用，从而产生并维持忧虑的发展。
- 许多忧虑者都对他们的忧虑抱有积极的信念，挑战这些信念可能会有助于减少忧虑。
- 以未来为导向的无益型忧虑，最好通过忧虑曝光来应对。
- 忧虑者对自己解决问题的能力信心不足，难以运用这些能力，尽管他们确确实实有这样的能力。
- 当前的或合理的忧虑，可以用你自己的能力来应对。

应该仔细考虑不确定性对你的生活所起的作用，锻炼自己接受和体验不确定性的能力。



第7章

时间管理

你完全可以控制自己的时间，这对你的忧虑将会有积极的影响。



我们每个人都有这样的时候：感到自己要做的事太多，简直没有时间做完它们。如果没有有效的时间管理技巧，各种责任和义务会以排山倒海之势压来，引起挫折感、紧张、忧虑，降低生产率。回想一下，上个月你是否曾经急匆匆地赶完一项工程？你是否曾经因为抽不出时间而没能完成某件非常重要的事？

现在有个好消息要告诉大家：你完全可以控制自己的时间，这对你的忧虑将会有积极的影响。研究表明，培养时间管理技巧，能够减少回避、拖延，也能减少忧虑。你的确拥有足够的时间来完成任务，做你想做的事——如果你能改善自己的时间管理技巧的话。我们将在本章为大家介绍如何更好地管理自己的时间并减少忧虑。

■ 有效的时间管理

下面，我们将介绍一种有效的时间管理方法，它包括 4 个步骤：

（1）培养意识。

（2）分析自己是如何支配时间的。

（3）安排时间管理计划。

（4）评估自己的计划。

■ 培养意识

多数人以为很清楚自己把时间花在哪里了，但他们没有意识到，有些时间是花在不必要的事情上的。在你改进自己的时间支配方式之前，首先要按下列步骤看看自己是如何支配时间的。

（1）在笔记本上翻开新的一页，在顶端写上明天是星期几、几号。在这一页的左边，从上往下，把这一天分成一个个小段，从早晨 6 点开始，以每 15 分钟为一段。一定要将一天 24 个小时都包括进来。现在，按照这个方式将下一周的每一天都做个划分，记在笔记本上。

（2）你已经准备好记录自己是如何支配时间的。在下一周，你要密切监控自己的活动，详细了解自己把时间都花在什么地方了，连睡觉、吃饭、上下班路上、看电视、跑腿打杂的时间都要记下来。要尽可能详细，笔记本随身携带，干完一件事马上就记下来，不要事后再回忆，也不要等到

一天结束的时候再来填写这张表格。为了让这项功课真正起到作用，你需要准确地描绘自己一天的行程。

（3）你可能认为自己不需要这么做，因为你已经知道自己是如何支配时间的。让我们来做个试验吧。请你估计一下自己将会在下周所列的这些活动上分别花多少时间，将你的推测记录下来，然后，至少用几天时间监控自己，看看推测与事实接近的程度。我们的患者经常发现，他们的推测不太准确，实际上，他们经常会因上下班路上、看电视所花的大量时间而震惊。

如此密切地记录你的行程，是否会让你感到压力巨大而无法完成？你是否认为自己没有时间做这件事？请记住，这仅仅是暂时要做的，你绝不会把它做一辈子，你只要坚持一个星期就行了。现在花一些时间做这个事就能为将来赢得更多的时间。你就把它看成为减少忧虑所作的一项投资吧，而且，它是为了获得对时间的更多控制权而需要迈出的第一步。

■ 分析自己是如何支配时间的

你有没有记下这一周的活动？要是还没有，就先完成这一步再说。为了更好地管理时间，这可是至关重要的一步。记下所有的活动，你可以发现自己的时间都花在了什么地方，然后按照下面的步骤分析自己是如何支配时间的。

（1）你在上周记录的这些活动，是否可以分门别类？在笔记本上翻开新的一页，在左边从上往下列出这些类别，比如睡觉、吃饭、工作、阅读、看电视、跑腿、打电话、个人梳洗打扮、做饭、照顾孩子、做家务琐事、上下班、消遣

等。以这些为参考，再加入适合你自己的类别。

（2）现在，在这一页纸的右边计算一下你上周完成每类活动所花时间的总和，一定要确保所有活动所花时间加起来是一周的时间：168小时。

（3）你有没有对什么事情感到吃惊？有没有什么事，你在上面花费的时间超出了自己的预想？有没有什么事是你原本希望能多做一些的？有没有你原本希望少做一些的？有没有你本来可以委托他人去做或者不做的事？你有没有将时间花在那些不必要的事情上？是否有些事情自己原本希望多花一些时间？有没有你想要完成但是却没有完成的事情？在笔记本上记下对这些问题的回答。

安德里娅是我们的一个患者，她正是用这种方法，减少了自己的忧虑。她是一名业务经理，终日紧张忙碌。她抱怨最多的一件事就是无法有效地管理时间。每一天，面对数不清的工作任务，她常常感到忧虑不安、不堪重负。为了改善自己的时间管理技巧并控制忧虑，她用一周的时间对自己的活动进行了监测。然后，她将自己花在每一类活动上的时间总和计算出来。她发现，许多事情没必要花那么多时间来做，于是她看到了希望——原来自己能够更有效地管理时间。通过完成接下来的两个步骤，她重新获得了失去的时间，也重新评估了需要优先考虑的事情。现在她终于可以把更多的时间花在对自己非常重要的事情上了。这些新方法帮助安德里娅大幅度地降低了忧虑。



■ 制定时间管理计划

下一步是制定一个计划，对你打算如何支配时间，做出一个安排。回顾一下你是如何回答第二步中提出的各种问题的，在做下一周计划时，一定要考虑这些回答。过去你是否按照事情的轻重缓急或自己的目标来支配时间？如果你发现过去把大量的时间花在了不必要的事情上，而那些重要的任务却没有完成，那么，下面这个方法会对你大有帮助。请按照下述步骤判断最有效的时间支配方式：

（1）在笔记本上制定一个空白行程表，类似你记录每周活动时用的那个表。

（2）将每天分成一个个小段，每 15 分钟为一小段，从头到尾写下所有安排好的约会、会议或其他活动，每项活动都要有严格的起始和结束时间。

（3）记下花在睡觉、吃饭、上下班路上以及其他必需的日常事物，如化装或个人卫生等方面的时间。一定要保证自己对这些事情花费的时间所做出的安排是现实的。

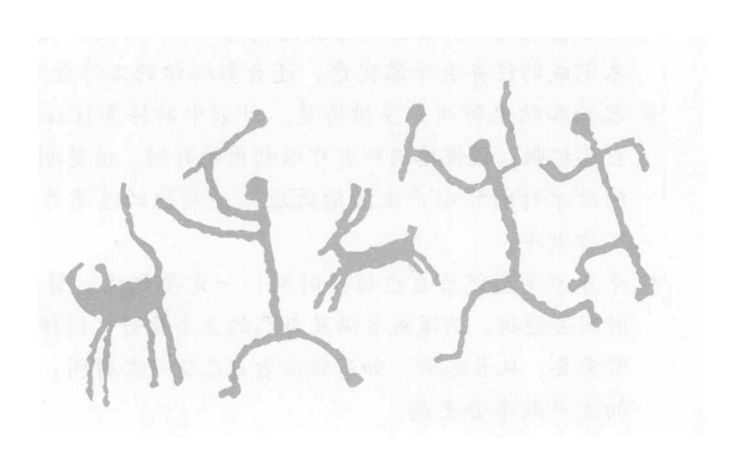
（4）在剩下的时间中，安排可能出现的其他任务或目标，这些任务或目标根据每天的变化可能有所不同。由于它们是随意的，所以你必须按照某种方式排出轻重缓急，这样才能确保那些重要紧急的事情可以按时完成，而不重要的事情不会妨碍整个进程。

为了有效地区分优先次序，首先要制定一个主表，列出你想要完成的所有事情。当有新的目标或责任出现的时候，你可以把它加到这个列表中。认真思考列表中的每一项任务，看看它们是否能够被归为下述类别中的某一个。

- 高度优先：相当重要，而且必须在今天完成。
- 中度优先：十分重要，但不至于今天非得完成。
- 低度优先：重要而且必须完成，但不必马上完成。

如果有些任务根本不属于这些类别中的任何一个——它们不重要或者是不必要的，那么就把它们从表中删除掉吧。再问问自己，是不是有些任务可以委托给同事、家人来做，如果可以，那就这么做！对于剩下来的任务，在每一项旁边标上它是高度、中度还是低度优先。现在再来看看你为这一周所做的日程表，将高度优先的任务从刚才的主表中摘出来，放到日程表的空余时间当内。如果日程表中还有多余的时间，就将中度优先的任务摘出来并安排进去。当你安排好了所有高度和中度优先的任务后，如果还有空余时间，这时才可以安排那些低度优先的任务。

是不是有些任务可以委托给别人来做？



■ 顺利安排日程的诀窍

要将时间安排得更加富有成效，在这个练习中，你可能会碰到一些问题。下面还将介绍一些诀窍来确保你的计划尽可能富有成效。

- 对所有活动将要耗费的时间的估计一定要切合实际。如果有疑惑，就留下额外的时间。
- 在每两项任务之间，要留一定的时间间隔，免得你赶着从一件事跳到另一件事上去。每完成一项任务，都要放松一会儿，花几分钟时间回想一下。
- 要留有路上的时间，而且一定要按最有可能发生的情况进行安排。千万不要按理想的天气或交通状况安排行程。
- 日程表的安排要有弹性，以防出现紧急事件或意料之外的高度优先的任务。
- 尽可能完成一项任务后再去完成下一项。留有一大堆未完成的任务会平添忧虑，还会影响你的工作效率。
- 起始和结束时间要安排清楚。计划中的任务往往会自己扩张，慢慢填满所有可以利用的时间。清楚明晰的结束时间可以产生激励效应，提高你的注意力和工作效率。
- 千万不要忘记给自己留些时间！一定要记住，留些时间去逛街、消遣或者满足自己的业余爱好，同样非常重要。从长远看，如果你能为自己留一些时间，你的生产效率会更高。

■ 评估自己的计划

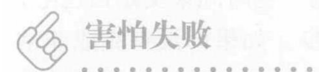
要想对计划做出评估，你需要了解自己坚持执行计划的严格程度。在下一周或者下两周的时间里，在计划好的活动安排表的右侧留出一列空白，用来监测你实际利用时间的情况。你完成的情况如何？是否完成了高度优先的任务？如果做到了，那么恭喜你！用一些时间来奖励自己吧，因为你刚刚为减少忧虑迈出了一步。如果你没有完成非常重要的任务，就问问自己，原因是什么？是什么因素妨碍你按照计划行事？你是不是因为忙于那些低度优先或不必要的任务，而忽略了非常重要的事情？如果是，下面的内容将对你大有帮助。

■ 应对拖延

我们每个人都会偶尔落入“拖延”这个陷阱中。实际上，患者报告的最常见的问题之一就是拖延。谁不曾拖延过一项讨厌的计划来完成更有意思的事情？谁不曾等到开会或上课前一分钟才开始准备？我们都这么做过，因为至少在短时间内，拖延的确有效，它让我们暂时避开了那些讨厌的或可以引起忧虑的事。但这样做，最终是要付出代价的。研究已经发现，拖延实际上是和忧虑增加联系在一起的。从长远来看，与立刻面对那些任务相比，将事情拖延可能实际上会造成更多的紧张和不适。

■ 人们为什么会拖延

有许多条理由可以解释人们为什么会拖延。回顾一下你上周的日程安排，你是否拖延过或者避开过某项任务？看看下面这些解释拖延的理由是否适合你自己。



害怕失败

有时候，人们之所以拖延，是因为他们害怕自己不能成功地完成这些任务。在他们看来，如果全力以赴仍然失败了，那倒不如不做。

完美主义

有时人们为一项任务制定的标准可能过于苛刻。当感觉一项任务必须做得尽善尽美时，它可能实际上无法完成。

对任务估计过高

有时候，一些任务看上去会让人畏缩，人们对它需要花费的时间或完成的难度估计过高了。这样一来，人们很容易拖延这项任务，或者根本不去做。

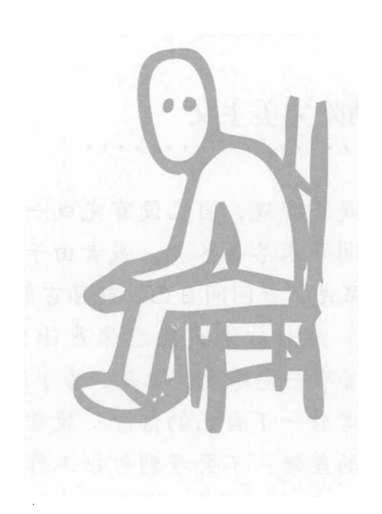
着急发愁

许多人并不抓紧时间按计划朝着目标迈进，而是把时间浪费在着急发愁上，这根本无济于事。

揽上过多责任

对一项计划的结果揽上过多的责任会令你无法展开行动，它会使你待在那里回避这项任务，而不是富有成效地去完成它。

你有许多理由为自己的拖延找借口。



■ 克服拖延

上述这些拖延的理由是否适合你？如果有一些的确适合你，那看看下面给出的方法吧，用它们来克服拖延。一定要记住，从长远看，拖延只会带来更多的忧虑。控制你的时间，清理你的日程表吧！

应对有关失败的种种消极信念

你努力后仍然失败的可能性有多大？如果真的失败了，又能怎么样呢？谁没有失败过？想想失败后会发生什么，客观地问问自己它们是否有可能发生。难道它们比根本就不去做这件事情还要糟糕吗？如果不是，何不尝试去做一做。

消除完美主义

你是否发现，自己没有完成一些事情，是因为花了太多的时间寻求尽善尽美，或者由于期待完美而根本没有去做？如果是，就问问自己，就算它们真的不完美，那又能怎么样呢？那对你来说能意味着什么呢？又能有什么影响呢？尽管有一定难度，但是，为了消除完美主义这个障碍，你需要考验一下自己的信念：故意在完成任务的过程中出现小小的差错；不要等到打扫工作已经彻底做好才停止清洁厨房；对于那些并不紧急的电话，故意在第二天回复而不是立即。然后，看看会发生什么事情。有没有出现任何不同的结果？如果没有，那就加大练习力度吧。



进行步骤分解

工作任务经常让人觉得压力巨大而无从下手。如果你发现，自己经常拖延是因为不知道从何下手，那么，就请将每一项计划看成是一系列细小的步骤，而不是一大块有巨大压力的整体。比方说，你要购买新车保险，你可以把这件事分解成以下步骤：

(1) 在互联网上查看不同保险公司的资料。

(2) 寻找这些公司本地代理商的电话号码。

(3) 向他们询价。在你制定日程表的时候，应该将这些分解步骤作为目标，而并非整项计划，这将提高你的工作效率，而且，你会在不知不觉中完成整项任务。



不要担心，开始行动

如果你发现自己将更多的时间花在了担心一件任务上，而不是实际执行这项任务上，那么，你最好立即投入行动。你会发现，一旦自己开始行动，不但这项任务完成起来比你预想的要快，而且它也不会像你预期的那么糟糕。不要忘记，时时担忧只会延长忧虑。立刻开始行动，不仅效率会更高，花在思考不愉快的事情上的时间更少，而且，作为额外的奖励，你可以有更多的时间去做自己想做的事。

想想自己在任务完成时的感觉

如果你发现自己仍然很难立即投入行动，那就设想一下你完成这项任务时会有什么样的感觉，会做什么样的事。在任务结束后，你可以做哪些有趣的事呢？结束一项你已

经拖延的任务，会对你的忧虑或紧张起到什么样的影响呢？如果有必要，可以列出现在实施这项任务而非等到以后的利与弊。不过，千万不要花太多的时间来说服自己。不要忘了，最好的办法还是现在就开始行动！



告诉每个人你的目标

公开宣布你的目标，告诉你的老板、室友、配偶、朋友以及任何愿意听你说的人。这样一来，你不但能增强实现目标的动力，而且还会从别人那里赢得支持和帮助。你还可以鼓励他人同你一起来检查工作进度。如果遇到障碍，就请他们帮你想办法。而且，最重要的是，在你完成计划以后，要邀请别人和你一起庆祝！

■ 要点

- 不能合理地利用时间会增加挫折和忧虑。实践已经证明，时间管理训练可以减少这些消极的感觉，包括忧虑。
- 许多人并不了解自己是如何支配时间的。为了改善时间管理，你要做的第一步就是增强意识，了解自己是如何利用时间的。
- 更加有效地计划任务并区分任务的优先次序可以提高生产效率，减少忧虑。

拖延是一个常见的问题，不过，你可以认真思考自己为什么会拖延并开始实施针对这些原因的解决方案，从而克服这个问题。

第8章

积极主动地沟通

或许你有过这种经历：人生的很多要求不总是合理的或公道的，生活中有大量的事情要去担忧。但是，承担过多的责任、永远屈服于要求、不能捍卫自己的权利，这些最终都会增加忧虑。拙劣的沟通技巧会破坏你的人际关系，影响你的工作效率，还会带来过分的紧张和忧虑。你将在本章学会区分不同的沟通方式，学会积极主动地向他人表达你的感觉和需求，学会如何拒绝不合理的要求。

■ 沟通如何影响忧虑

忧虑者通常从小就抱有这样的信念：别人的需求总比自己的需求更重要。或许，你从小就接受这样的教育：只要有可能就应该予人方便；遇到矛盾应该在自己身上找问题；绝不要和大人顶嘴。这种做法可能会让你在一生中都很少与他人发生矛盾或者产生意见分歧，但是，这也有不利的一面，随着时间的流逝，它会令你疲惫不堪，还可能会导致你产生挫折感和忧虑感。随着挫折感和忧虑感的增强，当你就要对自己的配偶、老板或某个并不可疑的陌生人失去耐心的时候，你一直以来所维持的这种行为方式就要崩溃了。还可能有更糟糕的情况出现：你将这些挫折感都深深地埋在心里，结果发现，这些无法表述的感觉和长期的负担，随着时间的流逝，影响了你的身体和心理健康。幸运的是，在失去耐心和屈服之间还存在一个中间立场，那就是积极主动。

积极主动意味着你可以在尊重他人权利的同时，维护自己的权利。通过积极主动地沟通，你可以消除紧张和忧虑的一个主要来源——不良的人际关系。为了全面地理解积极主动的含义，你首先要了解沟通的类型。

咄咄逼人

具有咄咄逼人这种沟通方式的人，通常会漠视他人的需求和感受，只顾及自己。为了达到目的，他们可能会使出叫喊、恐吓、非难或者蔑视等种种手段。他们在满足自己欲望的过程中，往往会随意地从他人身上轧过。有时候这种方式是见效的，因为其他人为了防止纷争或避免不愉快的交流，可能会向这些咄咄逼人的交流者妥协。然而，这种沟通方式也有不利的一面，咄咄逼人的交流者常常遭人厌恶，令人畏惧或者让人避之唯恐不及。

被动顺从

与上述方式恰恰相反，被动顺从的交流者会竭尽全力避免对抗或不和的局面出现。他们永远将他人的需求置于自己的利益之上，从来不主张保卫自己的权利。他们总是让其他人走到自己前面，避免争论或意见不合。然而，很少有人能够坚持到最后，一次也不表达自己的感受，一点气愤、挫折、紧张或者怨恨的感觉都没有。

积极主动

积极主动介于咄咄逼人和被动顺从之间，是一种非常理想的境界，在尊重他人权利的同时，个人需求也得到了满足。这一类交流者会主张捍卫自己的权利，会表达自己的感受，同时也会考虑和尊重他人的权利和感受。采取这种方式沟通的好处就是你不会被其他人欺骗利用，而且，你的需求也会在不与他人疏远的情况下得到满足。积极主动是最有效的、与他人互动的沟通方式。

练习：识别沟通方式

既然你已经了解了人们进行沟通的三种主要方式，现在让我们来看一看你是否能够识别以下每种情况中出现的是哪种沟通方式。

玛丽亚已经排了好几分钟的队。当她的号被叫到的时候，却有人想加塞插到她前面。她说："先生，我不知道您是否清楚，不过我们大家一直都在按顺序排队，等待叫号，现在轮到我了。您应该到门那边取号。"

玛丽亚的反应是咄咄逼人的、被动顺从的，还是积极主动的？为什么？

罗伯特是一名复印机销售员，他的销售经理刚刚要求他与一位同事交换销售区域。一旦做这样的交换，罗伯特的出差时间就会加倍，他就要做大量的工作才能建立起与目前类似的客户关系，这会给他造成家庭问题，因为他陪伴妻子和孩子的时间少了。但是，他觉得应该为整个团队着想，于是他回答道："好的，先生。"

罗伯特的表现是咄咄逼人的、被动顺从的，还是积极主动的？为什么？

经过了一天漫长的工作，米歇尔回到了家中，这时，她发现丈夫没有像他保证的那样做好晚饭，而是在观看电视转播的篮球赛。她大发雷霆，叫喊道："你在这个家里从来都是什么事都不做。我还不如单身的好。我们这就离婚！"

米歇尔的表现是咄咄逼人的、被动顺从的，还是积极主动的？为什么？

你是怎么看的？你是否认为玛丽亚的表现恰如其分，因为她在捍卫自己权利的同时也尊重了他人的权利？你是否认为罗伯特的反应非常被动顺从，而且他根本没有表达自己的感受？米歇尔对于这种情况的反应是否太咄咄逼人了？因为她是在采取叫嚷和威胁的方式来表达自己的观点。如果你是这么认为的，那就太棒了！你都答对了。要想学习如何做到积极主动，关键的一步就是掌握这三种反应方式之间的区别。如果有必要，在进行下一步学习之前请先回顾一下咄咄逼人、被动顺从和积极主动等沟通方式的定义。

■ 你可以更加积极主动

在这里，我们将介绍一种更加完善的积极主动的沟通方式：

（1）明确情况。

（2）表达自己。

（3）提出解决方案。

（4）概述结果。

从这些步骤中你同样可以看到，积极主动同其他任何技巧一样，可以被分解成单独的几部分。为了掌握积极主动的沟通方式，大家都需要对这些步骤进行练习。这种更加完善的积极主动的沟通方式，可能一开始显得有些奇怪，不过，经过练习之后，你的表达将会更加自如，你很快会发现人际关系出现了积极的转变，生活中的紧张和忧虑也都减少了。

■ 第一步：明确情况

要想学习以更加完善的积极主动的方式来沟通，第一步就是要弄明白你在什么情况下很难积极主动地进行沟通，对这种情况的描述要尽可能详细，弄清楚它涉及谁，通常在什么时间发生，可能发生的事情是什么，还要弄清楚你通常会有何种反应，希望以后有什么样的转变（积极主动沟通的目标）。

让我们来看看下面这个例子。

香农是一位单身母亲，在下面这种情况下她总是很难做到积极主动：吃过晚饭以后（时间），她十来岁的儿子（谁）本来应该去做作业，但他经常在房间里看电视或打游戏（事情），香农提醒他做作业，他无动于衷，香农于是就一个人来到厨房，感到非常悲伤和无助，担心儿子的成绩（反应）。每天晚上这种情况都要反复出现好几次，香农希望儿子对她的要求能立即做出反应，或者自觉完成作业（积极主动沟通的目标）。

■ 第二步：表达自己

要想掌握积极主动的沟通方式，第二步就是要表达这种情况或者这个人的行为给你带来的感受。表达自己感受的时候，一定要记住使用第一人称，以免对他人进行指责。例如，香农可以这样对儿子说："当你对我的要求无动于衷的时候，我感到你一点也不尊重我。"或者，她可以这样说：

“你不听我的话，让我非常难过。”

你认为这两种表达中哪一个对第一人称的使用比较恰当？没错！第一种表达方式既表达了香农对这种情况的感受，也没有把责任转移到儿子身上。

■ 第三步：提出解决方案

接下来，就要提出针对这种情况的可行的解决方案。在你提出解决方案之前，一定要做好准备，你所提出的要求一定要明确而简洁，如果可以做到，应尽力将解决方案作为一种严格的要求而不是命令表达出来。例如，香农可以对儿子说：“从现在开始，我希望你在晚饭前完成作业，然后再去看电视或者打游戏。每天晚上我只会提醒你一次。”

■ 第四步：概述结果

一旦提出了可行的解决方案，你就可以概述它能够带来的结果，首先描述积极的结果。例如，香农可以说：“这样做可以让我们两个人都满意。我知道你完成作业了，我心里踏实了。你完成了作业，也就有时间去做你想做的事了，省得听我唠叨。”如果只强调积极的结果却没有什么成效，那么也不妨补充消极的结果。当香农的儿子不同意在晚饭前完成作业时，她可以告诉他：“你再这样，我就取消你看电视和打游戏的权利。”

练习：积极主动地沟通

记住这些步骤——明确、表达、提出、概述。你是否都将它们记下来了？现在，回想一下你很难做到积极主动的某种情况，拿出笔记本，详细地描述这种情况，一定要详细，包括涉及谁，在什么时候，发生了什么事情，你一般是如何处理的，你希望有什么不同的表现，你的目标是什么。把情况描述清楚以后，开始一步一步往下走。你如何使用第一人称向该情况所涉及的人表达你的感受而又不会造成指责的效果？你会提出什么样的解决方案？这种解决方案可能带来的积极结果是什么？不同意这种解决方案的后果又是什么？

现在，在至少5种不同的情况里重复这个练习。比如说你发现自己很难表达感受，很难说不，感到其他人在利用或者欺骗你，那你就针对这些情况进行练习。

■ 当问题出现的时候

你是否认为这一切听上去太完美了，不像是真的？没错，别人不可能永远对你积极的要求做出同样积极的回应，而你也不可能永远都有时间在做出回应之前先仔细思考、分析。当然，通过不断地练习，积极主动的沟通方式将会成为你的第二本能，而你也可以灵活自如地、迅速地做出反应。不过，在达到那种境界之前，你要先学会一些诀窍来应对那些具有挑战性的情况和难以应付的人。

■ 当你处于难堪的境地时

如果你感到自己一不小心被套住了，或者心烦意乱一时无法做出积极的回应，这时候会发生什么事呢？请记住，不立即做出回应并不等于根本不回应。这时候，最佳的行动策略就是等到自己能够整理好思绪、能够做到积极主动时再回应。不要忘了，你有权利不立即回答。回答得太快经常会让你陷入这样的境地：同意你实际上根本就不想去做的事情，或者做出一个你事后会感到后悔的回应。当出现这种情况的时候，你可以说“在我表明态度之前我需要先好好想一想”，或者说“我真的觉得现在不是讨论这个问题的时候”。这可以为你赢得时间，以便你明确地做出积极主动的回应。

■ 当应对一个咄咄逼人的交流者时

有人偏偏不按照积极主动的沟通规则来交流，你该怎么办？你极有可能会在某个时候碰上这种情况。别人可能用嘲讽、蔑视或鲜明的敌对态度来回应你的要求。不论这种情况有多么难以应付，都千万不要让自己陷入这种负面情绪中，也不要过于感情用事。要知道，一个巴掌拍不响，而且，没有人能强迫你去做你不想做的事情。

有一种办法可以缓和这类情况：努力从他人身上找到你赞同的事情。即使那个人说起话来咄咄逼人，他所说的通常也还是包含一点事实的，找到那一点事实，承认它，这样做对你大有帮助。

让我们再回过头来看看本章先前讨论过的有关米歇尔的例子。她对她丈夫说："你在这个家里从来都是什么事都不做！"而她的丈夫可以很轻易地做出这样的回答："我做的可比你多。"或者说："你怎么知道？你压根就不管这个家。"不过，这样的回答太咄咄逼人，很有可能导致更多的争吵。米歇尔的丈夫该如何听取她的评论并从中找到事实来避免矛盾升级呢？他其实可以这样回答："没错，我没有像我先前答应的那样准备好晚饭，所以我能理解为什么你现在这么生气，但是，我的确在很多方面都对这个家作出了贡献。"

■ 如果有人就是不听

尽管这听上去似乎是个笨办法，不过，如果有人就是不听你的要求，你最好是重复你的立场，直到他照办为止。这就是所谓的"破唱片"法。不断地重复你的观点可以让他人知道，你是绝对不会动摇的，争论也是没有用的。比方说，如果领导让你周末加班，而你已提前要求在那天休息，你要怎样回答才算得上是一个不错的"破唱片"呢？当成练习试一试吧，看看你是否能想出一些有效的回答，把它们记在笔记本上。

■ 怒火当道的时候

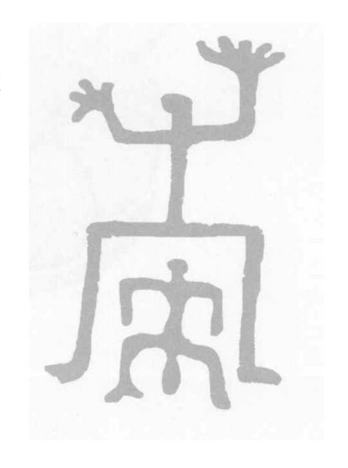
当怒火或某种情绪似乎已经控制了对话并掩盖了所传达的信息时，请使用上文介绍过的延迟方法，暂停对话可

能会有些用。还有一种办法，那就是表示理解对方。你可以这样说："你干吗生这么大气？我到底说错了什么？"如果你已经知道他为什么生气，就表达出来。例如，米歇尔的丈夫可以说："我知道你工作多么辛苦，我没有履行承诺做好晚饭，我也能够理解你为什么这么生气。"这就表明，另一个人的感受得到了理解和尊重。这是做到与人有效交流的关键要素。

■ 当需求相互矛盾的时候

当一个人本身并不是不可理喻，但是他的需求却和你的需求发生冲突的时候，会怎么样呢？你很可能会遇到这一类情况，因为大家的实际需求各不相同。在这种情况下，最好能够承认矛盾，听取他人的需求，然后尽量想办法到达某种程度的妥协。

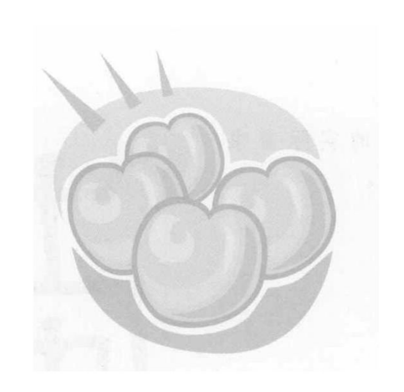
大家的实际需求各不相同。



■ 要点

- 拙劣的沟通会破坏人际关系，增加忧虑。改进沟通方式可以改善你的人际关系并最终减少你的忧虑。
- 沟通主要存在 3 种方式：咄咄逼人式、被动顺从式和积极主动式。
- 积极主动的交流者，在尊重他人权利的同时，也能实现个人需求。
- 实现积极主动的沟通需要做到以下 4 步：明确问题、表达自己的感受、提出解决方案、概述结果。

大家只有反复实践，才能做到自如地积极主动地沟通。只要付出时间和努力，积极主动的沟通方式就会成为你的第二本能。



第9章

正视忧虑

是不是有很多人对你说过“不要担心，一切都会好的。”或者“不要再为这事发愁了，朝积极的一面想想吧！”像大多数忧虑者一样，这些话你可能已经听过无数次了。这似乎都是不错的建议，如果某件事让你烦恼不堪，似乎应该不再想它。可是，为什么这样的建议不起作用呢？

■ 回避为什么是有害的

有许多理由可以解释为什么回避不起作用，尤其是对忧虑无效。比方说，当你努力不去想某件事情的时候，情况会怎样？不太清楚？那就来做做下面这个实验吧：整整一分钟，努力不去想某个物体——长颈鹿、红气球——随便什么，反正就是不去想它！现在就来试试吧。

效果如何？和大多数人一样，你很难做到，甚至恰恰相反，你越不去想它，它越往你脑子里钻。忧虑也是这样，你越想回避它，就越回避不了。

回避忧虑固然是人类的本能，但长期这么做反而会增加忧虑，因为，回避等于承认，等于害怕。你怕，你躲，越想躲越躲不开，到最后连对抗忧虑的一点起码的信心都没有了。

你可能已经猜到了事情的解决途径在哪里。听起来有些怪，不过确确实实，减少忧虑的最好办法就是有意地担忧更多的事情。大多数人对此持怀疑态度，不过事实就是这样——正视你所担忧的事，你就朝控制忧虑迈进了一大步。一些研究者已经发现，暴露令人不安的想法和影像的认知行为疗法，可以明显地减少忧虑、担忧和身体的各种不适症状。通过有意将自己暴露给忧虑而达到直面忧虑的方法，就是所谓的忧虑曝光法。

■ 可我一直都在担忧

我们的患者常常并不相信这种忧虑曝光法，因为他们觉得自己已经处于频频担忧的状况了。不过，如果你能仔细回想一下自己的担忧方式，你可能就会意识到，像大多数忧虑者一样，你很少在某个时刻将自己的思绪固定在某一件担忧的事情上。对于忧虑者而言，常见的情况就是从一个忧虑迅速转到下一个忧虑。这个过程被称作“连锁反应”。这个过程通常很快，以至于人们根本就没有时间对一个个单独的忧虑进行客观评价。其结果就是，每接上一个想法，忧虑就向上升一级。让我们来看看下面的例子。

保拉是一位忙碌的母亲，有4个孩子要照顾。她经常担心自己没有足够的时间辅导孩子们做作业。她肩负着各种家务，很难抽出时间管孩子，所以她总担心因为自己不闻不问而导致孩子们成绩下降，尽管孩子们在学校里表现都很好。她总是睡不着觉，各种担忧在脑子里转来转去：孩子们成绩会很糟糕，他们考不上一流大学，他们会一蹶不振，他们永远也无法证明自己的实力。保拉还会做出这样的预测：孩子们就算考上了大学，也无法完成大学学业，最终他们都会从事没有前途的工作，他们的人际关系也好不了，他们注定一生都不幸福。当这一连串想法涌向她的头脑时，她的忧虑感就越来越强了。

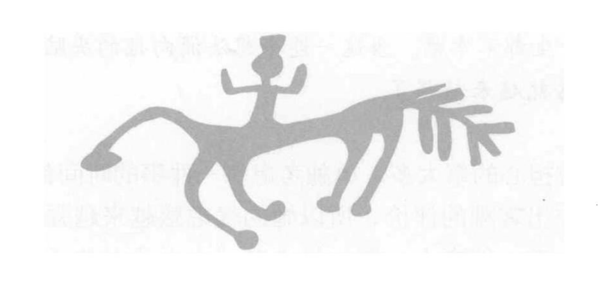
保拉担心的事太多，单独考虑每一件事的时间都太短，不足以作出客观的评价，所以她的忧虑感越来越强。将注意力集中在一件事上，譬如集中在“由于我对孩子们的功

课辅导不足，他们的成绩会变得很糟糕”上，她就有时间审查证据，驳倒这种想法了。有一条证据就可以反驳这种想法：实际上，以她目前的参与程度，孩子们的成绩并不差。

■ 反应减弱的魔力

将注意力集中在一件事上，还有另一种好处：你同你担心的这件事相处的时间越长，你对它关注的时间也越长，它对你造成的烦恼就越少。这个过程被称做反应减弱。研究表明，如果你集中注意力，将自己反复暴露给某种想法或者情况，接受它的刺激，随着时间的推移，你的忧虑就会减少。将自己的注意力从一个想法转移开，或者回避某件忧虑的事情，这都会影响反应减弱的过程，也会维持你的忧虑感。只要学会一次只关注一件事，特意为这件事情担忧，不要分散注意力，那么，你对它的忧虑就会降低。

回避忧虑固然是人类的本能，但长期这么做反而会增加忧虑。



■ 为什么要进行忧虑曝光

为什么有意将自己暴露给忧虑大有好处呢？下面就向大家解释：

- 正视忧虑让你有机会使用已经掌握的技巧，如使用放松、针对扭曲思想的认知挑战等技巧。
- 有意地担忧，将注意力集中在一件事情上，可以使你习惯这件事，从而降低对它的担忧。
- 忧虑曝光可以降低你对某些想法的忧虑反应。当相同的想法自然产生的时候，你的忧虑也会比以前少。
- 回避想法或使用分散注意力等方法，只会维持内心的忧虑，甚至还会产生更多的忧虑。正视忧虑可以阻止这种消极循环。

■ 如何正视忧虑

有效地正视忧虑，需要系统、反复地面对那些与忧虑相关的想法和影像。忧虑曝光主要包括以下步骤：

（1）写一份忧虑清单。

（2）按照重要程度给忧虑划分等级。

（3）锻炼影像技巧。

（4）从中选择一件需要正视的忧虑，延长关注它的时间。

（5）运用在前面章节中已经学到的忧虑控制法。

■ 第一步：列出忧虑清单

翻开笔记本，回顾你先前已经完成的自我监测练习。你都发现了哪些忧虑？你是否担心自己的家庭、健康或工作？你担心的事情会发生吗？如果你还没有做过这种练习，就请现在拿出笔记本来，列出你最常见的忧虑，尽可能详细而明确。如果有困难，请参阅本书第一章介绍的监测、记录忧虑的方法。在进行第二步之前，你可能需要花几天时间先完成这项任务。

■ 第二步：给忧虑分级

现在，看着你的忧虑清单，想一想每一件事情让你忧虑的程度有多大，用1～10来给它们分级，10是最强烈的，1是最轻微的。有些人可能觉得很难给忧虑分级，那么，不要太看重分级的准确性，你以后可能还要修改这个顺序。

在笔记本上重新列一份忧虑清单，按刚才分级的顺序排列。让我们来看看保拉的例子，如表9-1所示。

■ 第三步：锻炼影像技巧

在头脑中长时间想象一样东西可能比较困难，尤其是当它造成忧虑的时候。

同其他技巧一样，这种技巧也需要花时间来掌握。许多人发现，在考虑所担忧的事情之前，先用一些愉快的或中立的事件来锻炼自己的影像技巧，这样做起来会更容易一些。请回顾第3章所介绍的意象导引法。在开始接受令人不安的想法和影像之前，请先用愉快的事件来进行练习。

表9-1　忧虑等级

忧虑的事情	分级
孩子们的生活将不幸福	10
我的丈夫可能遭遇车祸	9
孩子们考不上大学	8
我可能患上某种闻所未闻的疾病	8
我没有抽出足够的时间来陪伴孩子们	6
老板会注意到我昨天犯的错误	5
无法按时支付账单	5
家务活儿永远干不完	4
上班迟到	4

■ 第四步：选择一件忧虑的事情来正视

在区分了忧虑等级，练习了影像技巧之后，现在该挑选一个你要正视的忧虑了。你可以从一个轻微的忧虑开始，写下可能出现的最糟糕的结果，一定要尽可能的详细。对保拉而言，从“上班迟到”这个忧虑开始可能比较合适，因为这一项在她的列表中级别最低。随后，她要考虑迟到会造成的所有可怕的负面结果，把它们详细地记下来，就像这样：

到达工作单位的时候我已经迟到了，当我走进去的时候，每个人都注意到我了，老板就站在我办公桌附近，正和一位同事说话，我走过去的时候，他在看表，显然很不高兴。后来，他把我叫到他的办公室，对我说，他无法忍受我的这种行为，我这样做对其他员工也不公平。他对我说，我必须在下班之前清理好东西走人。我来不及找另外一份工作，无力支付那些账单。我们将不得不从现在的家里搬出来，而且连基本的生活必需品都无法负担。

将设想的情况写下来之后，保拉就可以让自己的想象变得尽量生动。有些人发现，如果给设想录音，幻想起来就会更容易一些，这样可以闭上双眼，真正将注意力集中于幻象。这些想法和影像应该在头脑中保留 20～30 分钟。集中注意力，就好像这个场景的的确确正在发生。在进行这部分练习的时候，忧虑感会有所上升，这是正常的，不过，随着曝光过程的逐渐深入，忧虑感应该会下降。在曝光练习开始和结束的时候，一定要在笔记本上用 1～10 这样的等级来记录忧虑的程度。

■ 第五步：运用忧虑控制法

在忧虑曝光坚持了 20～30 分钟之后，你可以开始运用忧虑控制法了。例如，保拉可以找出对迟到、解雇这些忧虑的认知错误，列出反驳的证据；她还可以提出其他更有可能出现的情况。这时候也可以运用一些放松方法，例如做做深呼吸。在使用了这些新方法之后，再在笔记本上对忧虑程度做出新的评判。

■ 在忧虑曝光的过程中期待什么

忧虑曝光的最终结果是减少忧虑，不过，在最初阶段，你可能发现忧虑比平时还要严重。这是意料之中的，而且，为了让练习收到成效，在暴露的过程中，你的忧虑至少需要达到中等强度。每当一段指定的暴露时间结束，你应该能发现，忧虑已经从达到最高值的那一天起有所下降了。随着你不断地重复同一个忧虑曝光的过程，忧虑会一天天下降。有些人还发现，重复练习的次数越多，忧虑下降的趋势就越快。不要忘了，你正在锻炼自己的耐力，正在努力提高自己对忧虑的忍耐性，所以，感到身心疲惫也是很正常的。当你正视忧虑的时候，一定要预料到自己暂时会感到更忧虑，不过，只要坚持下来，很快你就应该看到积极的结果：忧虑减少了。

随着你不断地重复同一个忧虑曝光的过程，忧虑会一天天下降。



■ 成功曝光的诀窍

如果你发现自己做曝光练习有困难，或者自己的忧虑似乎并没有在下降，那么，下面这些方法将会对你有所帮助。



设想

尽可能将你担忧的情况设想得生动而又详细，包括相关的声音、味道、情景、想法和感受。用第一人称和现在时态来描写设想的情况，就好像此时此刻这件事情正在发生一样。

专注

将注意力集中在目前这件忧虑的事情上，在头脑中保持这些影像，千万不要有杂念。不要忘了，如果一次关注的忧虑事情不止一件，那么忧虑的减少将会受到影响。

坚持

一定要坚持住！有时候大家会忍不住想提前结束曝光过程，因为体验忧虑确实让人很不愉快。很多时候，大家恰恰就是在忧虑达到最高值的时候停止了曝光练习，而此时，忧虑马上就要开始下降了。在停止之前，一定要将这种影像坚持至少 30 分钟。仅仅只是你觉得这个忧虑会永无止境，但是坚持下来——它，随着时间的推移开始下降了！



持续

每天都要练习忧虑曝光。三天打鱼两天晒网的方式是不会有效的，那样做你极有可能一直保持着同等强度的忧虑感。不要让你的努力白费！每天都要坚持做曝光练习。



检查

如果你发现忧虑并没有下降，请仔细检查任何一个你可能正在做的细微动作，如回避行为、忧虑行为、注意力分散等，你可能忍不住使用了这些应对方法，但是不要忘了，它们只在短期内有效，从长远看，它们只会保留住你的忧虑。

选择时机

一定要在 20～30 分钟的暴露时间结束之后再开始使用忧虑控制法。在曝光过程中千万不要安慰自己或者试图打消自己的担忧，忧虑感会自己下降的。

放松

请在曝光结束之后使用放松法并挑战自己的认知扭曲。如果你发现自己很难想出其他的替代结果，或者很难找到证据来驳倒忧虑的想法，那就找一位亲朋好友或治疗师来帮助你吧！或者，在你进行曝光练习之前，先努力找出一些替代物来，以便在完成曝光之后使用它们。

一旦对一件忧虑的事情成功地实施了曝光练习，而且

这件事情再也不会给你造成忧虑，那么，你就可以在忧虑等级中往上走了。当你对自己选择的第一种忧虑的反应下降到最低点的时候，开始练习比它高一等级的忧虑吧。运用上述方法将自己暴露给这个新的忧虑，直到它不再造成任何忧虑。继续在忧虑等级表中往上走，直到你正视了所有的忧虑。

■ 要点

- 回避忧虑或者试图不去想它们，实际上只会增加忧虑。
- 忧虑者往往把许多忧虑的事情串联在一起，造成忧虑升级。
- 忧虑曝光的过程包括两大步：给忧虑分级和选择某个忧虑来面对。
- 一次正视一桩忧虑事件，可以让你对担忧的结果做出评估。
- 对一件忧虑正视的时间足够长，就可以降低忧虑。
- 忧虑曝光还能让你有机会练习忧虑控制法，比如练习放松法、挑战认知扭曲法等。

第10章

了解服用的药物

无论何时打开电视或翻开杂志，你都会听说现在有许多药物可以治疗忧虑。实际上，这些五花八门的药都让人不知所措了。本章概括地介绍了目前用于治疗忧虑的药物，以便你与医生探讨药物治疗方案，判断药物治疗是否适合你。

并不是每一位患有过度忧虑的人都需要服用药物，也不是每一个人都想要服用药物。值得欣慰的是，除了药物治疗之外，现在还有其他许多方法可以对抗忧虑。在临床实践中我们发现，有一些忧虑的人除了适用于本书介绍的认知行为疗法外，还得益于药物。不过对另外一些人而言，仅仅使用认知行为疗法，就可以达到不错的效果。不论怎样，了解药物治疗方案，仔细考虑药物治疗的利与弊，这些都是有必要的。

■ 药物的利与弊

药物在治疗忧虑方面的确有一些优势。同前面章节所介绍的认知行为练习相比，服药不仅省事，还能迅速见效。对有些人来说，这非常有吸引力，尤其是当他们感到自己已经被忧虑彻底打倒的时候，或者发现自己很难抽出时间练习认知行为疗法时。药物的来源也非常广泛，不仅专业治疗忧虑的医生可以开处方，其他知识丰富的医生也可以开处方。要找一位在认知行为疗法领域训练有素的治疗师可不是一件容易的事，比找一位能开处方的医生难多了，尤其是在那些小城市。从经济角度看，短期服用药物比接受认知行为治疗花费更少。

当然，光是服用药物来解决忧虑的问题，也有明显的不足。例如，药物可以把忧虑症状降低到某种程度，但它没有教给你真正能抵制忧虑的方法。如果不改变你的行为和

消极想法，靠服药减轻症状可能只是暂时的，一旦停止服药，可能就会旧病复发。服药还有其他弊端，例如药物有副作用，还会同酒精或其他药物起反应。药物还可能会对生理状况造成负面影响。在决定服药之前，一定要先征求医生的意见，并严格按医生的处方用药。

■ 针对焦虑和忧虑的药物

过度忧虑是广泛性焦虑症的基本特征。对于忧虑的治疗，国家食品和药品监督管理局已经批准了一些药物，如表 **10-1** 所示。另外还有一些治疗忧虑的药物，也被证实疗效不错。如果你正在考虑服用药物来帮助自己控制忧虑，那么这些可供选择的药物你都应该同医生讨论讨论。

表 10-1　可用于治疗广泛性焦虑症的药物

药物	初始剂量（毫克/日）	每日用量范围（毫克）
文拉法辛	37.5	75～300
艾司西肽普兰	10	10～20
帕罗西汀	10	10～50
阿普唑仑	1	2～10
劳拉西泮	0.75	3～10
地西泮	4	4～40
丁螺环酮	15	15～60

■ 抗抑郁药物

尽管叫做抗抑郁药物，但这一类药可以解决的问题很广泛，并不仅仅限于抑郁症，它还可以治疗焦虑症。在各种各样的抗抑郁类药物中，选择性 5- 羟色胺再摄取抑制剂被认为是治疗广泛性焦虑症的一线用药。其他种类的抗抑郁药，如 5- 羟色胺 - 去甲肾上腺素再摄取抑制剂也被证实对治疗焦虑症同样有效。两类药都需要服用一段时间后才能见效，通常是 2～4 周。一般情况下，这些药物的耐药性还不错，不过它们可能会带来副作用，尤其是在服用的初期。其中，有一种副作用大家应该格外注意：在服用的头两周内，抗抑郁药会增加忧虑和神经过敏。在准备服用某种抗抑郁药的时候，提前了解这些情况很重要。在服药初期，减轻压力，做做其他工作，可能格外有效。

注意：这里推荐的服药初始剂量和用量范围，是基于大量人群的平均反应的，对你个人而言，这个数据可能不全合适，原因因人而异，激素、代谢、肾病或肝病都可能影响服药量。如果你在这方面有疑问，请向医生咨询。



在服药初期，减轻压力，做做其他工作，可能格外有效。



选择性 5- 羟色胺再摄取抑制剂

在选择性 5- 羟色胺再摄取抑制剂类药物中，帕罗西汀和艾司西肽普兰已经得到美国食品和药品监督管理局的批准，可以用于治疗广泛性焦虑症。其他种类的选择性 5- 羟色胺再摄取抑制剂药物，例如舍曲林、氟西汀和氟伏沙明，也已被运用到对忧虑患者的治疗中，同样具有疗效。这些药物通过影响大脑神经递质 5- 羟色胺的水平来发挥疗效，副作用有多种，通常包括恶心、失眠、头痛、乏力以及一些性问题，譬如性欲减退和勃起功能障碍等。



5- 羟色胺 - 去甲肾上腺素再摄取抑制剂

5- 羟色胺 - 去甲肾上腺素再摄取抑制剂类抗抑郁药文拉法辛也已经被证实对治疗忧虑症同样有效。这种药物可以影响两种神经传导物质的水平：5- 羟色胺和去甲肾上腺素。其副作用包括恶心、眩晕、嗜睡以及一些性问题。对某些服用者而言，还有患高血压的风险，尤其是在服用剂量较高的时候。因此，这种药的服用必须受到监测。

■ 抗焦虑药物

在各种抗焦虑药物中，有两类药物已经被证实对治疗忧虑有效：苯二氮䓬类药物和阿扎哌隆类药物。这些药物通常对治疗忧虑的生理症状非常有效，不过，对解决忧虑的认知要素可能疗效稍差。

苯二氮䓬类

那些最有名的抗忧虑症药物都属于苯二氮䓬类。这一类药物包括阿普唑仑、劳拉西泮、氯硝西泮和地西泮，这些药物都得到了国家食品和药品监督管理局的批准，可以用于治疗广泛性焦虑症。由于这些药物很快就能见效，因此在需要立即减轻忧虑症状的时候，通常会使用这些药物。它们通常在治疗初期使用，用来缓解急性忧伤的症状。也可以在等待诸如选择性5-羟色胺再摄取抑制剂类药物见效的过程中使用，但不宜长期服用。

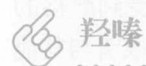
这类药物的常见副作用包括意识错乱、认知功能障碍、镇静、眩晕、运动功能障碍等。它们不得与酒精同时服用，因为酒精会加剧它们的作用，甚至带来危险。尽管许多人服用这类药物并不会出现意外情况，但还是会存在误用、滥用或上瘾的潜在危险，因此，应严格按照说明书服用。此外，当需要停止服用苯二氮䓬类药物的时候，患者应该一步一步逐渐减少服用量，医生也应该密切监测。不可骤然停药，因为这时候可能会出现停药症状，尤其是当患者长期服用高剂量的时候，这种情况更应该注意。

阿扎哌隆类

丁螺环酮是可以用于治疗广泛性焦虑症的一种阿扎哌隆类药物。丁螺环酮是通过影响神经递质5-羟色胺的某些受体而起作用的。它同样需要2～4周的时间才能见效。这类药物的常见副作用包括眩晕、头部轻飘感、头痛、恶心和神经过敏。为了达到疗效，患者每天必须服用2～3次丁螺环酮。对有些人而言，这一点可能很难做到。

■ 其他可供选择的药物

除了上述这些药物之外，还有其他的抗抑郁药和抗焦虑药，以及某些可能对治疗忧虑同样有效的药物。尽管这些药物还没有得到用于治疗忧虑的批准，不过，你也可以同医生讨论一下，看看它们是否适合你的症状。



羟嗪

羟嗪是一种抗组胺剂，已经被证实对治疗广泛性焦虑症有一定效果。不过，要想看到疗效，可能需要等待一段时间，而且可能得等很久。这种药物抗忧虑的药理，目前还不太清楚，可能同它的镇静作用有关。

普瑞巴林

普瑞巴林也已被证实具有抗忧虑药性，对治疗广泛性焦虑症也有一定效果。目前，这种药物正处在等待国家食品和药品监督管理局批准用于治疗广泛性焦虑症的评估阶段。普瑞巴林每天需要服用 2 次，而多数患者对它的耐药性感觉都不错。



■ 草药疗法

用天然品替代药物的做法越来越受到忧虑症患者的青睐。实际上，患有忧虑症的人是最有可能寻找替代疗法的。令人遗憾的是，尽管草药产品都宣称具有许多好处，但是目前还没有太多的科学证据表明这些替代疗法的确有效。这些疗法并不像本章先前讨论的那些药物一样受到严格的管理，因此，对它们的疗效、服用剂量、副作用或者与其他药物的相互作用等，人们了解得并不多。

尽管对这种疗法的掌握还不充分，但仍然有人推荐使用草药产品来治疗忧虑。不论使用何种草药疗法，一定都要同医生详细地探讨清楚之后再做决定，尤其是当你还在服用其他药物的时候，因为它们之间可能有相互作用，甚至相克。



用天然品替代药物的做法越来越受到忧虑症患者的青睐。

服药不仅省事，还能迅速见效。对有些人来说，这非常有吸引力。



■ 是否应该考虑服用药物

你必须根据个人喜好、对身边可供选择的药物的了解，以及同医生的讨论结果来判断自己是否要服用药物。在作出这个决定的过程中，应该考虑以下问题：

- 本书介绍的各项练习，你做得如何？你是否能够成功地运用认知行为疗法？你有没有注意到自己的症状有所减轻？你是否很难把这些方法用于实践并坚持不懈？
- 你是否发现，尽管自己在使用忧虑控制法，但仍然很难解决忧虑的生理症状？
- 你是否有某些可能妨碍你靠服药来治疗忧虑的生理症状？
- 你是否正在服用其他药物，而这些药物可能同治疗忧虑的药物相互反应？
- 你对以前服用过的治疗忧虑的药物反应如何？你是否很容易对这些药物过敏？
- 在所处的环境中，你是否容易接受其他的治疗方式，例如认知行为疗法？

练习：做好与医生交谈的准备

既然你已经掌握了一些有关药物的常识，而且也考虑了影响你作决定的一些问题，那么就列一份问题清单，和你的医生讨论吧。下次看医生的时候，一定要带上这份清单，一定要同医生讨论你担心的这些问题，这样，你们就可以共同选择最佳的行动路线。

要点

- 国家食品和药品监督管理局已经批准了一些用于治疗广泛性焦虑症的药物。
- 药物都是有利有弊的，而你需要根据自己的情况仔细权衡利弊。
- 尽管人们经常宣称草药疗法对治疗忧虑非常有效，但是，目前几乎没有什么科学证据能够证明这些说法。
- 不论选择何种药物来治疗忧虑，在开始使用之前，都一定要先咨询医生，并严格按照医生的处方要求服用或停用。

